

# Saber Vivir

LOS MEJORES AÑOS

1,20 €

Revista mensual  
Nº 26 - Octubre 2002

Portugal Cont. 1,20 €  
Alemania 4,00 €  
Luxemburgo 2,40 €  
Austria 3,50 €  
Marruecos 19 DH  
U.K. £ 2,50

**¡Enfréntate al  
OTOÑO con energía!**

**32** consejos de  
experto para...

- Escapar de la gripe
- Evitar la depresión
- Dormir y levantarte bien

**LO ÚLTIMO  
PARA TU PIEL**

Mascarillas que limpian  
y rejuvenecen

**DOLOR  
DE CABEZA**

4 masajes que  
lo eliminan

**DESCUBRE POR QUÉ  
ENGORDAS** PARA NO VOLVER A  
GANAR NI UN KILO

**5 TESTS, UNO PARA CADA EDAD**



**HUESOS FUERTES**

Alimentos y ejercicios  
que lo consiguen

**¡QUÉ FÁCIL Y SANO!**

Cocina con la ayuda de  
6 grandes chefs



# Controla la tensión alta cuidando lo que comes

¿Tienes hipertensión? Quizá no lo sepas, porque no presenta síntomas. Pero combatir este trastorno es fácil con la dieta adecuada. Te lo cuenta un médico.

Por el Dr. Gregorio Mariscal

**L**a hipertensión puede deberse a múltiples causas, pero entre los factores de riesgo están el exceso de peso, el consumo de alcohol, el abuso de la sal... Incluso la administración de determinados fármacos (anticonceptivos...), o condiciones especiales como el embarazo

pueden provocarla. El problema es que quien la padece no se encuentra mal, por lo que a veces se diagnostica demasiado tarde, cuando las lesiones repercuten en el sistema cardiovascular. Tomarse la tensión periódicamente y consumir los alimentos adecuados ayudan a controlarla.

## 5 CONSEJOS MUY SANOS

**1 Reducir la sal en las comidas:** una restricción moderada en el consumo de sal consigue en algunos casos una disminución de la presión arterial. Para lograrlo:

- No añadir sal a las comidas una vez cocinadas.
- Evitar los alimentos ricos en este condimento.
- Comprobar la etiqueta de los alimentos elaborados: evita los que contengan sal, bicarbonato sódico o glutamato monosódico.
- Los etiquetados como bajos en sodio deben responder a estas características: "Sin sodio" o "no sodio", deberá tener menos de 5 mg. de sodio por ración; "sodio

muy bajo", 35 mg. o menos por ración; "sodio bajo", 140 mg. por ración; "sodio reducido", el contenido de sodio se ha reducido en un 75% y "no salado o sin sal añadida", significa que no se ha añadido sal, aunque el alimento la pueda contener de forma natural.

- Los que más sal contienen son: embutidos, quesos, sopas, platos precocinados, conservas, ahumados, salsas...
- Optar por sales de régimen: son sustancias con sabor similar al de la sal, pero que no poseen sodio. Para sustituirlo, llevan en su composición sales de potasio (consultar al médico antes de consumirlas).

**2 Controlar el peso corporal:** en caso de obesidad, las recomendaciones descritas deben acompañarse además de una dieta hipocalórica moderada, entre 250 y 500 kcal. por debajo del gasto energético calculado... El objetivo es conseguir una pérdida de peso mínima del 10 por ciento.

**3 Realizar ejercicio físico:** el ejercicio suave mejora la hipertensión, pero deben evitarse los deportes duros y de competición.

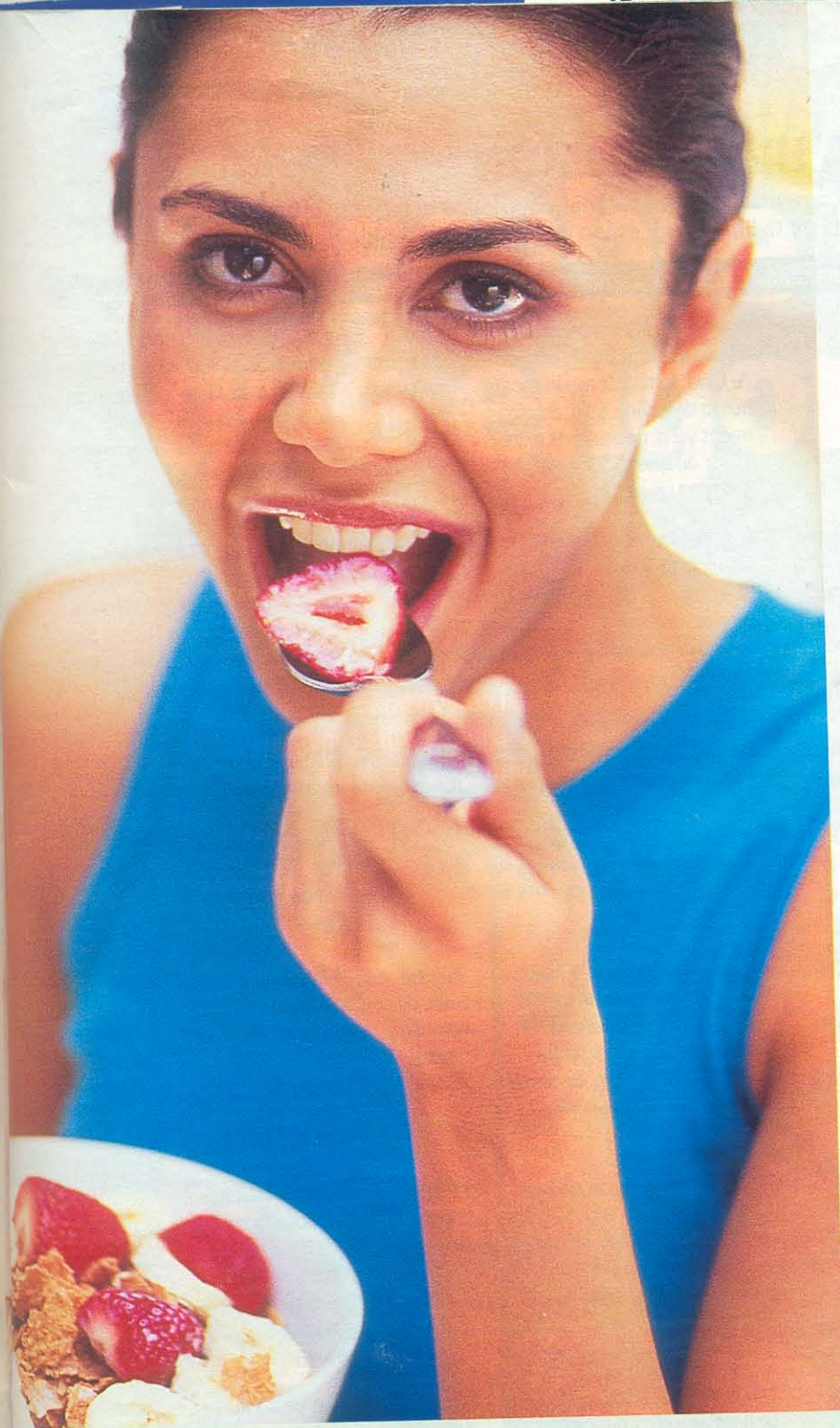
**4 Dejar de fumar:** el riesgo de enfermedad cardiovascular en fumadores hipertensos es de un 50 o 60% aproximadamente más alto que en hipertensos no fumadores.

**5 Restringir el alcohol:** en pacientes acostumbrados a beber debe limitarse la ingesta de alcohol a menos de 30 g. por día, lo que equivale a 250 ml. de vino, 350 ml. de cerveza o 60 ml. de bebidas destiladas del 50%.

### UN TRUCO: SUSTITUYE LA SAL POR ESPECIAS

Quienes deban suprimir el consumo de este condimento por prescripción médica que no desesperen, porque existen alternativas igual de sabrosas y mucho más saludables. Por ejemplo, cocinar los alimentos a la plancha, a la brasa, cocidos, guisados o al vapor,

realzando el sabor con limón o vinagres, con especias como la pimienta, el azafrán, el clavo o el comino, o hierbas aromáticas como el laurel, el perejil, el ajo, el hinojo y el tomillo. Además, se puede usar aceite de oliva virgen para dar más sabor a la receta.



## ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

● La tensión arterial es la fuerza con la que circula la sangre por nuestro organismo a través de las arterias. La hipertensión se produce cuando hay una elevación persistente de la presión de la sangre.

● La tensión no permanece inalterable a lo largo del día, puede ser mayor o menor: si nos encontramos relajados, suele ser menor; si estamos tensos será mayor.

● En términos médicos la tensión se mide en mm. de Hg (milímetros de mercurio) y se obtienen dos cifras: por ejemplo: 130 y 80 (la primera mide la tensión sistólica máxima y la segunda, la tensión diastólica mínima). Para la población se mide en cm. de Hg (centímetros de mercurio); en este ejemplo, 13 y 8. Una mínima de 90 a 105, es hipertensión leve. Más de 105 es grave.

## ALIMENTOS BUENOS Y MALOS

### LÁCTEOS

**Permitidos.** Leche entera o descremada, yogur, cuajada, requesón, quesos frescos sin sal.

**Prohibidos.** Quesos curados, blandos, fundidos o salados. Leche condensada, mantequilla y batidos.

### CEREALES, PAN Y FÉCULAS

**Permitidos.** Pan blanco, de trigo, de centeno, integral. Galletas no saladas. Biscotes sin sal, arroz y pastas.

**Prohibidos.** Panes y bollos con sal o con cubiertas saladas, arroz instantáneo, preparados comerciales para guisos, pastelería industrial.

### PATATAS

**Permitidos.** Patatas blancas o "dulces", patatas fritas sin sal.

**Prohibidos.** Guisos de patatas, patatas fritas con sal y chips.

### CARNES

**Permitidos.** Ternera, pollo, pavo, cordero, cerdo, caza y vísceras.

**Prohibidos.** Embutidos y charcutería, carnes ahumadas, fiambres y carnes enlatadas.

### PESCADOS

**Permitidos.** Todos excepto los indicados a continuación.

**Prohibidos.** Pescados en conserva, marinados, en aceite, ahumados o en salazón.

### HUEVOS

**Permitidos.** Todos excepto los abajo indicados.

**Prohibidos.** Huevos en vinagre.

### VERDURAS Y HORTALIZAS

**Permitidos.** Vegetales frescos, congelados y enlatados bajos en sodio.

**Prohibidos.** Verduras y zumos envasados, col agria, encurtidos, vegetales en salmuera, vegetales congelados en salsa.

### FRUTAS Y FRUTOS

**Permitidos.** Todas excepto las indicadas en "Prohibidos".

**Prohibidos.** Frutos secos salados y aceitunas.

### GRASAS Y ACEITES

**Permitidos.** Todos excepto los indicados abajo.

**Prohibidos.** Manteca.

### BEBIDAS

**Prohibidos.** Agua mineral, bebidas gaseosas y bebidas para deportistas. ▶

# MENÚ CONTRA LA HIPERTENSIÓN

Una dieta equilibrada es la clave para conservar tus arterias sanas por mucho tiempo. Te proponemos un plan para una semana que te demostrará que una dieta libre de sal es tan deliciosa como cualquier otra, ¡y más sana!

Día	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena	Noche
<b>LUNES</b> 	1 vaso de leche descremada y 6 cucharadas soperas de cereales Special K.	1 yogur natural desnatado.	4 alcachofas frescas hervidas aderezadas con 5 g. de aceite de oliva. Tortilla de espárragos (1 huevo de gallina, 50 g. de espárragos y 2 g. de aceite de oliva). 100 g. de helado "de bola" y 40 g. de pan sin sal.	1 yogur natural desnatado.	100 g. de arroz hervido en caldo vegetal. 280 g. de filete de ternera a la plancha, frito en 8 g. de aceite de oliva.	1 vaso de leche descremada antes de acostarse.
<b>MARTES</b> 	1 vaso de leche descremada, yogur natural desnatado y una pizca de café descafeinado.	220 g. de zumo de naranja natural recién exprimido.	80 g. de arroz hervido en ensalada con 40 g. de lechuga y 40 g. de manzana. 100 g. de bistec a la parrilla y con 2 g. de aceite de oliva. 290 g. de melón y 40 g. de pan sin sal.	90 g. de zumo de naranja natural.	90 g. de ensaladilla rusa. 110 g. de merluza, 80 g. de rape y 80 g. de sepia, a la parrilla. 260 g. de uvas, 40 g. de pan sin sal.	1 vaso de leche descremada antes de acostarse.
<b>MIÉRCOLES</b> 	1 vaso de leche descremada y 6 cucharadas soperas de cereales Special K.	1 yogur natural desnatado.	270 g. de patatas al horno y 8 g. de aceite de oliva. 230 g. de pechuga de pavo a la plancha. Macedonia de frutas con 30 g. de piña natural, 30 g. de plátano, 30 g. de manzana y 30 g. de pera. 40 g. de pan sin sal.	1 yogur natural desnatado.	210 g. de tomate en ensalada con 9 g. de aceite de oliva. 170 g. de rape a la plancha. 100 g. de helado, 40 g. de pan sin sal.	1 vaso de leche descremada antes de acostarse.
<b>JUEVES</b> 	1 vaso de leche descremada, 1 yogur natural desnatado y una pizca de café descafeinado.	220 g. de zumo de naranja natural recién exprimido.	70 g. de arroz hervido, 1 huevo frito y 30 g. de salsa de tomate. 100 g. de bacalao rebozado en un poco de huevo de gallina y harina de trigo. 180 g. de clementinas y 40 g. de pan sin sal.	90 g. de zumo de naranja natural.	190 g. de alcachofas a la brasa y 6 g. de aceite. 110 g. de sepia a la plancha con 6 g. de aceite. 170 g. de plátanos y 40 g. de pan sin sal.	1 vaso de leche descremada antes de acostarse.
<b>VIERNES</b> 	1 vaso de leche descremada con 6 cucharadas soperas de cereales Special K.	1 yogur natural desnatado.	40 g. de spaguettis cocidos con 40 g. de ternera picada, 30 g. de salsa de tomate y 1 g. de aceite de oliva. 150 g. de pechugas de pollo a la plancha bañadas con 180 g. de zumo de naranja. 230 g. de uvas y 40 g. de pan sin sal.	1 yogur natural desnatado.	200 g. de calabacines rebozados y 30 g. de harina de trigo con 6 g. de aceite. 280 g. de rodaballo al horno con 220 g. de naranja.	1 vaso de leche descremada antes de acostarse.
<b>SÁBADO</b> 	1 vaso de leche descremada, 1 yogur natural desnatado y una pizca de café descafeinado.	220 g. de zumo de naranja natural recién exprimido.	140 g. de endibias, 70 g. de gajos de naranja y 40 g. de yogur desnatado vertido sobre la ensalada de endibias y naranja. 140 g. de merluza al horno aderezada con 4 g. de aceite de oliva. 90 g. de helado y 40 g. de pan sin sal.	90 g. de zumo de naranja natural.	150 g. de acelgas y 140 g. de patatas hervidas, aderezados con 3 g. de aceite. 180 g. de pavo a la plancha. 220 g. de plátanos. Pan sin sal.	1 vaso de leche descremada antes de acostarse.
<b>DOMINGO</b> 	1 vaso de leche descremada, 1 yogur natural desnatado y una pizca de café descafeinado.	220 g. de zumo de naranja natural recién exprimido.	120 g. de pasta (macarrones) cocida con 70 g. de salsa de tomate natural y 2 g. de aceite de oliva. 130 g. de bistec de buey semigraso y 4 g. de aceite de oliva. 300 g. de piña y 40 g. de pan sin sal.	1 yogur natural desnatado.	90 g. de judías verdes estofadas con 4 g. de aceite. 30 g. de alcachofas, 1 huevo en tortilla. 280 g. de uvas y 40 g. de pan sin sal.	1 vaso de leche descremada antes de acostarse.