

### Nutrición y salud en la enfermedad cardiovascular e hipertensión

Tabla 1. Fuente: García-Puente Suárez L, Gómez Cuervo C, Gredilla Zubira I. Hipertensión arterial y riesgo cardiovascular. Manual de diagnóstico y Terapéutica Médica MSD. 7ª edición. Madrid 2012.

<b>Modificables</b>	Hipercolesterolemia HTA Diabetes mellitus Tabaquismo Otros: - Obesidad abdominal - Sedentarismo - Hipertrigliceridemia
<b>No modificables</b>	Edad Otros: - Antecedentes familiares de cardiopatía isquémica - Sexo - Elevación PCR - Microalbuminuria - Hiperhomocisteinemia - Microalbuminuria - Elevación de factores protrombóticos

Tabla 2. Fuente: Guía de práctica clínica de la ESH/ESC 2013 para el manejo de la hipertensión arterial. Rev Esp Cardiol 2013;66:842-7.

Categoría	Sistólica		Diastólica
Óptima	<120	Y	<80
Normal	120-129	y/o	80-84
Normal alta	130-139	y/o	85-89
HTA grado 1	140-159	y/o	90-99
HTA grado 2	160-179	y/o	100-109
HTA grado 3	≥ 180	y/o	≥110
HTA sistólica aislada	≥140		<90

Tabla 3. Fuente: Valero Zanuy MA. Nutrición e hipertensión arterial. Hipertensión y Riesgo vascular 2013; Volumen 30 (1) 18-25.

Recomendación	Disminución TA sistólica
Peso corporal próximo al ideal (IMC <25kg/m <sup>2</sup> )	5-20 mmHg
Dieta rica en fruta, verdura lácteos desnatados y pobre en carne roja (DASH)	8-14 mmHg
Limitar la ingesta de sal	2-8 mmHg
Moderar la ingesta de alcohol	2-4 mmHg
Ingesta adecuada de proteínas, Mg y calcio, K <sup>+</sup> 120mmol/día	Variable
Disminuir grasa total e insaturada	Variable
Realizar ejercicio físico habitual	4-9 mmHg
6 gr ClNa o 2.4g Na	
Menos de 2 bebidas al día en hombres o 1 bebida al día en mujeres	