

Alimentos que ayudan a controlar la presión alta

La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo. **Hipertensión** es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta.

Si se deja sin tratamiento, **la presión arterial puede llevar a muchas afecciones médicas**. Estas incluyen enfermedades del corazón, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal, problemas en los ojos y otros problemas de salud.

Así como hay alimentos que estimulan el cerebro, hay otros que ayuda a combatir la presión alta, y te decimos cuáles son y como usarlas en tu día a día.

Dieta DASH

La **dieta DASH** corresponde a las siglas en inglés de 'Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión', y se creó originalmente para ayudar a reducir la presión arterial alta.

Es una dieta baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras.

Alimentos que ayudan a controlar la presión alta

Salmón y pescados grasos: Son una excelente fuente de omega-3 y equilibra los niveles de presión arterial gracias a que reduce la inflamación de los vasos sanguíneos.

Moras: Todas las moras tienen una alta aprobación de reducir riesgos con la presión arterial alta y son de los alimentos más prácticos para consumir.

Avena: La avena contiene el tipo de fibra llamado beta glucano, mismo que reduce los niveles de colesterol en la sangre y reduce la presión arterial.

Yogur griego: Además de ser rico en potasio y calcio para la salud de los huesos, consumirlo diariamente reduce casi al 20 % la presión arterial y los riesgos de padecer problemas de hipertensión.

Redacción La Mañana Digital