

10 alimentos contra la hipertensión

Está comprobado que ciertos regímenes alimenticios pueden disminuir la presión arterial. ¡Conoce cuáles son los mejores alimentos contra la hipertensión!



¿Sabías que alrededor del 30% de la población mexicana sufre presión arterial alta o hipertensión?

La hipertensión es un padecimiento que afecta diversos órganos como el corazón, el riñón y los ojos, por ello, los expertos recomiendan a la población adulta llevar una dieta balanceada, hacer ejercicio y someterse a un chequeo médico básico por lo menos una vez al año.

De hecho, la dieta es un aspecto crucial en la prevención y el tratamiento de la hipertensión arterial, ya que consumir los alimentos adecuados permite mantener estables los niveles de la presión sanguínea. Pero, ¿cuáles son los alimentos contra la hipertensión, aquellos que pueden ayudarnos a reducir los riesgos de padecer esta enfermedad?

Nosotros te lo decimos, **¡toma nota!**

1. Pasas. Un estudio realizado en Kentucky, Estados Unidos, reveló que ingerir una porción pequeña de este alimento tres veces al día reduce la presión sanguínea.



2. Kiwi. A partir de una investigación llevada a cabo por la Asociación Americana del Corazón, las personas que ingirieron esta fruta tres veces al día mostraron niveles más bajo de presión sanguínea.
3. Plátano. Algunos estudios afirman que la ingesta de potasio ayuda a reducir los niveles de presión sanguínea.
4. Sandía. Una investigación realizada en la Universidad de Florida, Estados Unidos, señala que los aminoácidos citrulina y arginina –encontrados en esta fruta-, ayudan a disminuir la presión alta.
5. Papas rojas. Investigadores de la Sociedad Estadounidense de Química afirman que este tubérculo, al igual que la avena, son alimentos eficaces para reducir los niveles altos de presión arterial.
6. Tofu. Las personas que consumen productos de soya como edamame, leche y tofu registran niveles bajos de presión arterial, de acuerdo a un estudio realizado por expertos en cardiología.
7. Chocolate. Los flavonoides que contiene este alimento dilatan los vasos sanguíneos, lo que ayuda a reducir la presión arterial, según una investigación realizada en Austria.
8. Picante. Un estudio recientemente publicado asegura que la capsaicina que contiene este alimento ayuda a reducir la hipertensión.
9. Naranjas. Todos los alimentos que contienen vitamina C ayudan a reducir la presión arterial, de acuerdo con una investigación realizada en la Universidad de Johns Hopkins, Estado Unidos.
10. Aceite de oliva. Este alimento tiene un efecto antiinflamatorio y mejora el flujo sanguíneo, lo que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares como la hipertensión.