

El pollo en la alimentación de personas con hipertensión arterial

La hipertensión arterial es en la actualidad uno de los principales problemas de salud que afectan tanto a la población argentina como mundial. Se relaciona en gran medida con el consumo excesivo de sodio en la alimentación. Por eso, es importante que las personas controlen su ingesta de sodio con los alimentos. La carne de pollo, por su bajo contenido de sodio y sus propiedades nutricionales, es un alimento apropiado para incluir en la alimentación diaria de las personas en general, incluidas aquellas con presión elevada.

¿Qué es la hipertensión arterial?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre al circular por las arterias. Las arterias son vasos sanguíneos que llevan sangre desde el corazón hacia el resto del cuerpo. Se habla de presión arterial alta o hipertensión arterial cuando la presión es mayor o igual a 140/90. Si la hipertensión arterial no se controla pueden desarrollarse complicaciones graves a nivel de los ojos, el cerebro, el corazón, los vasos sanguíneos y los riñones. La hipertensión arterial no suele presentar síntomas, por lo que se dice que es una condición “silenciosa”.

Cifras de presión arterial

La presión arterial menor o igual a 120/80 es ideal. Se habla de hipertensión cuando la presión es mayor o igual a 140/90. Valores intermedios deben poner en alerta a las personas para evitar el desarrollo de hipertensión a futuro.

Hipertensión arterial, sodio y alimentación: ¿cómo se relacionan?

El sodio es un mineral presente en forma natural en todos los alimentos. La principal fuente de sodio en la alimentación cotidiana es la sal común o de mesa, que se utiliza para condimentar las preparaciones. Además, el sodio es utilizado ampliamente como aditivo de alimentos procesados.

La relación entre consumo de sodio y presión arterial ha sido demostrada a través de numerosos estudios científicos. Así, se observa que a mayor consumo de sodio, mayor posibilidad de desarrollar hipertensión. A la inversa, la disminución del consumo de sodio se traduce en disminución de la presión arterial.

En nuestro país, la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, realizada en 2013, detectó que, afortunadamente, la proporción de la población adulta que agrega sal a las comidas luego de la cocción disminuyó notablemente (de 25,3% en 2009 a 17,3% en 2013). Además, la mayor parte de los encuestados había realizado al menos un control de presión arterial en algún momento de los dos años previos. Sin embargo, también se encontró que de éstos, la tercera parte tiene hipertensión.

Recomendaciones para personas que deben cuidar su presión arterial

- Reducir o evitar el consumo de sal y alimentos que la contienen.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, e incorporar legumbres, cereales integrales, semillas y frutos secos.
- Mantener un peso saludable.
- Reducir o evitar el consumo de alcohol.
- Controlar el consumo de cafeína.

Realizar actividad física.

Recomendaciones de ingesta de sodio

Según el Ministerio de Salud de la Nación, en 2013 en Argentina las personas consumían en promedio aproximadamente 11 g de sal por día, entre aquella que se agrega a las comidas y la presente en los alimentos, principalmente los procesados (a). La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda para la población general que el consumo de sal de toda procedencia no exceda los 5 gramos por día (2000 mg de sodio).

En el caso de personas con hipertensión arterial, las recomendaciones de consumo de sal tienen límites más estrictos, que dependen en cada caso de la severidad de la condición. Una alimentación con un control leve a moderado de sodio permite incluir aproximadamente 1500 mg de sodio por día, mientras que las restricciones más severas limitan la ingesta de sodio entre 200 - 500 mg/día (0,5 a 1 gramo de sal, aproximadamente).

La OMS, el Ministerio de Salud de la Nación y las Sociedades Científicas expertas en el tema coinciden en recomendar la disminución del consumo de sodio para las personas con hipertensión arterial.

(a) Ministerio de Salud de la Nación (2013). Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para Enfermedades No Transmisibles. Disponible en:

http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000544cnt-2015_09_04_encuesta_nacional_factores_riesgo.pdf (Acceso: 2015).

Pollo y alimentación controlada en sodio

Las distintas Guías Alimentarias coinciden en incluir la carne de pollo en la alimentación cotidiana de todas las personas. Por su parte, la dieta DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension - Enfoque dietético para detener la hipertensión) es un patrón alimentario desarrollado para lograr reducir los valores de presión arterial de personas hipertensas e incluye el consumo de carne de pollo.

El pollo es un alimento óptimo para las personas con hipertensión arterial porque:

- ✓ En una alimentación con una restricción leve a moderada de sodio que admita, por ejemplo, 1500 mg de este mineral por día, una porción de carne de pollo aporta sólo el 6% del sodio diario.
- ✓ Aporta potasio, mineral que tendría efectos beneficiosos en el control de la presión arterial.
- ✓ Una vez retirada su piel, la cantidad de grasa que queda en la carne es muy escasa. Además, la mayor parte de esta grasa es saludable (de tipo insaturada), la cual favorece la salud del corazón.

Algunas sugerencias para realizar preparaciones con pollo sabrosas, saludables para el corazón y bajas en sodio son:

- ✓ Consumir las preparaciones a base de pollo sin agregar sal, ya que no es necesario. ¡El pollo es naturalmente sabroso!

- ✓ Para resaltar su sabor natural, utilizar hierbas y condimentos naturales como orégano, ajo, laurel, azafrán, perejil, romero, tomillo, estragón, ají molido, jengibre, pimentón, menta, y jugos de limón o naranja.
- ✓ Evitar los caldos y sopas concentradas con sodio. Puede hacerse un sabroso caldo casero de ave bajo en sodio con la carcasa del pollo, junto con zanahoria, cebolla, ajíes y puerro. También pueden utilizarse la piel y los menudos, retirando la grasa y los huesos con un colador al final de la cocción. ¡Se logra así un caldo desgrasado, bajo en sodio y exquisito!
- ✓ La carne de pollo es naturalmente jugosa y gustosa. Para aprovechar estas características es bueno sellarla en una plancha bien caliente o asarla. Esto permite formar una cubierta tostada y crocante que evita la salida de los jugos y conserva los nutrientes.
- ✓ Prestar atención a los alimentos que acompañan al pollo, eligiendo los que sean bajos en sodio. Son guarniciones ideales aquéllas con vegetales frescos, cereales (preferentemente integrales) y legumbres, por ejemplo, ensaladas de vegetales y lentejas o arroz integral; papa, calabaza y zanahoria al horno; zapallitos, berenjenas y ajíes grillados, entre otras ideas. ¡La carne de pollo va bien con todo!
- ✓ Se sugiere retirar la piel del pollo, preferentemente antes de cocinar.
- ✓ Es fundamental leer los rótulos de los alimentos para identificar aquéllos con alto y bajo contenido de sodio.
- ✓ Cocinar con poca grasa. Preferir las preparaciones al horno, hervidas, grilladas y asadas, entre otras, en lugar de las frituras.
- ✓ Si consume pan o galletitas junto con el almuerzo y la cena, elegir las opciones sin sal agregada e integrales.

Ingrese aquí para ver ideas de preparaciones reducidas en sodio [hipervínculo a Consejos útiles para consumir platos a base de pollo reducidos en sodio](#)

**CUIDAR TU ALIMENTACIÓN ES CUIDAR TU SALUD.
LA CARNE DE POLLO ES PARTE DE UNA ALIMENTACION
SALUDABLE PARA TODOS, INCLUIDAS LAS PERSONAS QUE
NECESITAN CUIDAR SU PRESION ARTERIAL.**

Bibliografía consultada:

1. Centro de Información Nutricional de la Carne de Pollo. Consejos prácticos para consumir platos a base de pollo reducidos en sodio. Disponible en: www.cincap.com.ar (Acceso: Abril de 2015).
2. Connor S., Krummel D. Trastornos cardiovasculares. En: Escott-Stump S. Nutrición, diagnóstico y tratamiento. 5ª edición. México DF: Mc Graw-Hill Interamericana Editores, 2005, p. 222 y 245.
3. Chobanian A.V., et al. Seventh report of the joint national committee on prevention, detection, evaluation and treatment of high blood pressure. Hypertension, 2003, 42; 1206 - 1252. Disponible en: www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/jnc7full.pdf (Acceso: Marzo de 2015)
4. Elliott P. Observational studies of salt and blood pressure. Hypertension, 1991, 17 [suppl 1].
5. Elliott P. et al. Intersalt revisited: further analyses of 24 hour sodium excretion and blood pressure within and across populations. BMJ, 1996, 312: 1249-1255.
6. Eckel R.H. et al. AHA/ACC guidelines on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report

- of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines. *Circulation*, 2014; 129 [suppl 2]: S76-S99. Disponible en: http://circ.ahajournals.org/content/129/25_suppl_2/S76 (Acceso: 2015)
7. He F.J., Mac Gregor G.A. Effect of modest salt reduction on blood pressure: a meta-analysis of randomized trials. Implications for public health. *J Hum Hypertens*, 2002. 16: 761-770.
 8. He F.J., Li J., Mac Gregor G.A. Effect of longer term modest salt reduction on blood pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomized trials. *BMJ*, 2013.
 9. Intersalt Cooperative Research Group. Intersalt: an international study of electrolyte excretion and blood pressure. Results for 24 hour urinary sodium and potassium excretion. *BMJ*, 1988; 297 (6644): 319-28.
 10. Lema S., Longo E., Lopresti A. Guías alimentarias para la población argentina. 2ª edición, 1ª reimpresión. Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas, 2006.
 11. López L.B., Suárez M.M. Fundamentos de nutrición normal. 1ª edición. 4ª reimpresión. Buenos Aires: El ateneo, 2010, p. 325-327.
 12. Ministerio de Salud de la Nación (2013). Tercera encuesta nacional de factores de riesgo para enfermedades no transmisibles. Disponible en: http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/000000544cnt-2015_09_04_encuesta_nacional_factores_riesgo.pdf (Acceso 2015).
 13. Ministerio de Salud de la Nación, Hipertensión arterial. Disponible en: www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/hipertension-arterial (Acceso: Abril de 2015).
 14. Organización Mundial de la Salud. Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013. Disponible en: apps.who.int/iris/bitstream/10665/85224/1/WHO_NMH_NHD_13.2_spa.pdf (Acceso: Abril de 2015).
 15. Organización Mundial de la Salud. Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 2004. Disponible en: www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf (Acceso: Abril de 2015).
 16. SAHA. Guías de la Sociedad Argentina de Hipertensión para el diagnóstico, estudio, tratamiento y seguimiento de la hipertensión arterial. Disponible en: www.saha.org.ar/pdf/GUIA_SAHA_VERSION_COMPLETA.pdf (Acceso: Abril de 2015).
 17. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guía de la alimentación saludable. Madrid. 2004. Disponible en: http://circ.ahajournals.org/content/129/25_suppl_2/S76 (Acceso: 2015)
 18. The European Society of Hypertension (ESH) y The European Society of Cardiology (ESC). Guía de práctica clínica de la ESH/ESC para el manejo de la hipertensión arterial. *Hipertens riesgo casc*. 2013; 30 [supl 3]: 4-91. Disponible en: www.seh-lelha.org/pdf/Guia2013.pdf (Acceso: Marzo de 2015).
 19. Torresani M.E., Somoza M.I. Cuidado nutricional en hipertensión arterial. En su: Lineamientos para el cuidado nutricional. 3ª edición, 1ª reimpresión. Buenos Aires: Eudeba, 2011, p. 285-309.
 20. U.S. Department of Agriculture and U.S Department of Health and Human Services. National Institutes of Health. National heart, lung and blood institute. Your guide to lowering blood pressure with DASH. 2006. Disponible en: www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/dash_brief.pdf (Acceso: Abril de 2015).
 21. U.S. Department of Agriculture and U.S Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, 2010. Disponible en: www.health.gov/dietaryguidelines/dga2010/dietaryguidelines2010.pdf (Acceso: Abril de 2015).

El presente artículo ofrece información general sobre los beneficios del consumo de carne de pollo en la población general y personas que necesitan reducir su consumo de sodio. De ninguna manera reemplaza a la consulta con profesionales médicos y nutricionistas. Frente a cualquier duda sobre alimentación y nutrición en personas con hipertensión arterial, consulte a su médico y a su nutricionista.