



Hipertensión arterial

al día

Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial

Menos prohibiciones, más estrategia: un nuevo enfoque en alimentación cardiovascular

Un reciente documento de la American Heart Association sobre las guías dietarias 2026 para mejorar la salud cardiovascular propone un enfoque diferente en la alimentación: más simple, más flexible y potencialmente más aplicable en la práctica cotidiana.

A diferencia de modelos tradicionales basados en restricciones estrictas, el documento enfatiza la reducción progresiva de alimentos no saludables en lugar de su eliminación completa, promoviendo una mayor adherencia a largo plazo.

Entre los pilares centrales se destacan el equilibrio entre la ingesta y el gasto energético, la mejora del patrón dietario global —priorizando frutas, vegetales, granos enteros y grasas insaturadas— y una mayor incorporación de proteínas de origen no animal. En este contexto, si bien se recomienda reducir la ingesta de sodio, se pone especial énfasis en aumentar el consumo de alimentos ricos en potasio, junto con minimizar los alimentos ultraprocesados. Asimismo, se adopta una postura más cautelosa respecto al alcohol, destacando que no existe un beneficio claro de su consumo y que no se recomienda iniciarlo con fines de salud cardiovascular. En línea con esto, el documento es contundente: “si no tomás, no empieces”.

Este enfoque se enmarca en una visión de “life course”, que plantea que la alimentación saludable debe sostenerse a lo largo de toda la vida, desde la infancia hasta la adultez, incluyendo etapas clave como la preconcepción.

El cambio no es solo qué comemos, sino cómo pensamos la alimentación: menos prohibiciones y más estrategias sostenibles en el tiempo.

Lloyd-Jones DM, Allen NB, et al. Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*. 2026;153:e00–e00.

