



**Colanta**<sup>®</sup>

*Sabe más  
Sabe a campo*



**UNIVERSIDAD CES**  
Un compromiso con la excelencia

Facultad de  
**Ciencias de la Nutrición  
y los Alimentos**

# Relación entre el consumo de productos lácteos y la hipertensión.

Presentado por:

Valentina Loaiza Loaiza.

Practicante décimo semestre Nutrición y  
Dietética Universidad CES.

# Búsqueda del artículo

Ruta de búsqueda: La realicé a través de Google Académico.  
Palabras claves: Grasas saturadas en los lácteos.  
Bases de datos consultadas: Google Académico y Elsevier.



# RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE PRODUCTOS LÁCTEOS Y LA HIPERTENSIÓN

**ANGIE MILETH PORTILLO LÓPEZ**

Nutricionista Dietista (e)

Facultad de Ciencias de la Salud. Pontificia Universidad Javeriana

e-mail: [portilloangie@javerianacali.edu.co](mailto:portilloangie@javerianacali.edu.co)

**LUZ ANGGIE MAÑUNGA ANGULO**

Nutricionista Dietista (e)

Facultad de Ciencias de la Salud. Pontificia Universidad Javeriana

**TANIA ELIZABETH MELENGE ORTIZ**

Nutricionista Dietista (e)

Facultad de Ciencias de la Salud. Pontificia Universidad Javeriana

e-mail: [taniamelenge@javerianacali.edu.co](mailto:taniamelenge@javerianacali.edu.co)

---

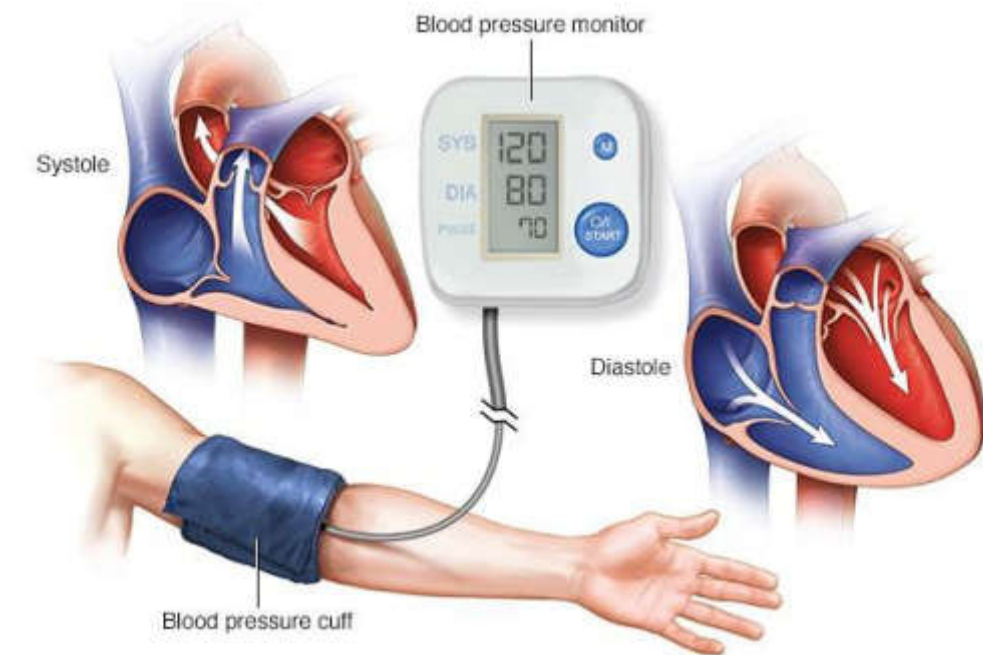
*Recibido: 20/06/2020*

*Revisado: 25/11/2020*

*Aceptado: 01/12/2020*

Portillo López A, Mañunga Angulo L, Melenge Ortiz T. Relación entre el consumo de productos lácteos y la hipertensión. [Internet]. Cali: ReCiTeIA; 2020 [citado 10 marzo 2022]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Angie-Portillo/publication/348849281\\_Articulo\\_de\\_revision\\_RELACION\\_ENTRE\\_EL\\_CONSUMO\\_DE\\_PRODUCTOS\\_LACTEOS\\_Y\\_LA\\_HIPERTENSION/links/601326e845851517ef22561f/Articulo-de-revision-RELACION-ENTRE-EL-CONSUMO-DE-PRODUCTOS-LACTEOS-Y-LA-HIPERTENSION.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Angie-Portillo/publication/348849281_Articulo_de_revision_RELACION_ENTRE_EL_CONSUMO_DE_PRODUCTOS_LACTEOS_Y_LA_HIPERTENSION/links/601326e845851517ef22561f/Articulo-de-revision-RELACION-ENTRE-EL-CONSUMO-DE-PRODUCTOS-LACTEOS-Y-LA-HIPERTENSION.pdf)

# Introducción



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

- **Qué es la HTA:** Incremento en la presión arterial (PA) igual o superior a 140 mmHg para la presión arterial sistólica (PAS) o igual o superior a 90 mmHg para la presión arterial diastólica (PAD).
- **PAS:** Presión de la sangre en la arteria cuando se **contrae** el corazón.
- **PAD:** Presión de la sangre en la arteria cuando el corazón **se relaja** entre latidos.
- Según la OMS entre el 20 y 35% de la población adulta de América Latina y el Caribe tiene HTA.
- HTA, aumento de la edad, DM y el tabaquismo representan un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares.



# Clasificación de la HTA



Categorías	TAS máxima (MmHg)	TAD mínima (MmHg)
Optima	Menos de 120	Menos de 80
Normal	Menos de 130	Menos de 85
Normal alta	130-139	85-89
Hipertensión		
Estadio 1 (Discreta)	140-159	90-99
Estadio 2 (Moderada)	160-179	100-109
Estadio 3 (Severa)	180-209	110-119
Estadio 4 (muy Severa)	210 y más	120 y más

Lungu S, Rangel Mayor L, Gómez Cardoso Á. El tratamiento integral de la hipertensión arterial [Internet]. Edeportes.com. [citado el 10 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd177/el-tratamiento-integral-de-la-hipertension-arterial.htm>



# Revisión basada en estudios existentes

1. Estudio que examinó el riesgo de HTA en 2.245 adultos mayores normotensos que no usaban medicación.

2 años



2. Estudio aleatorio, cruzado y controlado se incluyeron 76 personas con HTA leve a moderada entre los 18 y 76 años. Investigar como el consumo de 3 porciones diarias de productos lácteos afecta la PAS y PAD en hombres y mujeres.



24 horas

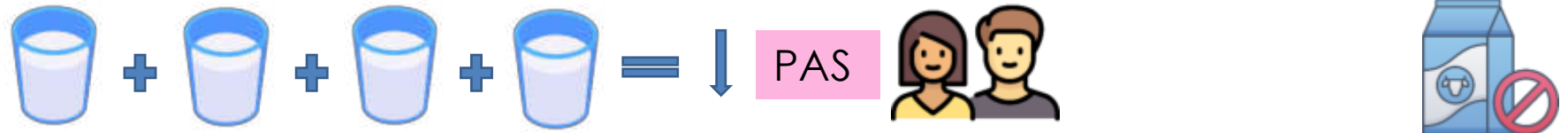


PAS

3. Metaanálisis que incluyó 31.509 nuevos casos de HTA determino que:



4. Ensayo controlado aleatorizado realizado a 49 adultos con PA elevada.



Derivado lácteo con mayor relevancia en la investigación con relación a la HTA. Los beneficios de la salud se deben a la actividad de los prebióticos.

# Dieta DASH

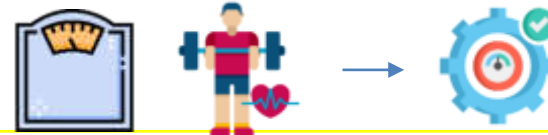


En 1997 se realizó el estudio Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión (DASH). Comparó 3 dietas:

1. Dieta control baja en frutas, verduras y productos lácteos.
2. Dieta rica en frutas y verduras.
3. Dieta combinada (DASH) rica en frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa, pescado, pollo, baja en grasa y azúcares añadidos. Reducida en carnes rojas, bebidas azucaradas y dulces.



Incluyó 459 adultos con PAS menor de 160 mmHg y PAD de 80 a 95 mmHg. Durante 8 semanas los participantes fueron asignados aleatoriamente a uno de los planes dietéticos, con una ingesta de sodio (aproximadamente 3 g/día).





- La PAS fue de 3 a 4 mmHg inferior en el grupo con alto consumo de frutas y vegetales en comparación con el grupo de control.
- En la dieta DASH redujo en promedio 11.4 mmHg en la PAS y 5.5 mmHg en la PAD en comparación con la dieta control.
- Los participantes que consumieron la dieta DASH consumieron aproximadamente 3 porciones/día de alimentos lácteos y de 8 a 10 porciones/día de frutas y verduras.



Se concluyó que la dieta DASH puede contribuir a los ahorros en los costos de la atención médica. Teniendo en cuenta que después de las 8 semanas de consumir la dieta DASH el 70% de los participantes con PA inicialmente alta tenían una PA arterial normal sin necesidad de tratamiento farmacológico.

Estudio clínico aleatorizado DASH-sodio incluyó a 412 adultos para examinar los efectos de la PA de la dieta DASH en combinación con varios niveles de consumo de sodio. Los participantes fueron asignados aleatoriamente a la dieta control o la dieta DASH y cada uno de los integrantes de ambos grupos consumieron alimentos altos, medios y bajos en sodio durante 30 días.



Según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre la dieta DASH es más efectiva que la recomendación de reducir la ingesta de sodio.

La Asociación Americana del Corazón en su declaración científica sobre enfoques dietéticos para prevenir y tratar la HTA, apoya la dieta DASH para que todos los estadounidenses reduzcan y prevengan la PA elevada.



# Micronutrientes lácteos

19  
K

12  
Mg

La dieta DASH es rica en potasio y magnesio que se encuentran en cantidades significativas en productos lácteos como la leche y el yogurt. Estos minerales contribuyen a una PA más baja.

Además de tener calcio, potasio y magnesio también contienen proteínas de alto valor biológico, aminoácidos esenciales y son fuente importante de fósforo, vitamina A y D.



# Calcio y vitamina D



Se obtiene principalmente de los productos lácteos y a partir del primer año de vida es la principal fuente de calcio de la alimentación de un individuo.

Papel potencial del calcio en la alimentación para la prevención de la PA alta. Se encontró que un mayor consumo de Ca proveniente de productos lácteos previene el riesgo de padecer HTA.



Tiene 3 efectos principales: Absorción del Ca desde el intestino, resorción del Ca en los huesos y resorción del Ca en los túbulos renales. La baja ingesta de vitamina D puede conducir a una disminución de la biodisponibilidad del Ca.

Ensayo controlado aleatorizado realizado en EEUU se comparó en 23 adultos hipertensos el consumo de productos lácteos, PA y Ca intracelular en 5 semanas. Las dietas suministradas fueron las siguientes:

1. Rica en lácteos, frutas y verduras.
2. Alta en frutas y verduras.
3. Consumo excesivo de carnes rojas, alimentos procesados, grasa saturada y azúcares. Poca ingesta de frutas y verduras (dieta occidental).



# Potasio



Ingesta adecuada proveniente de frutas, verduras y productos lácteos favorece el riesgo contra el HTA.

Diferentes estudios muestran que el potasio en la dieta cumple un papel importante como agente **no farmacológico** en el tratamiento de la HTA.



Dietas ricas en potasio y bajas en sodio disminuyen la PA.

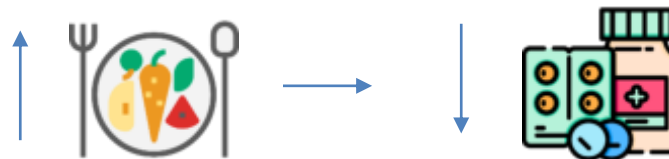


1. Estudio realizado a 10.372 sujetos entre 18 y 74 años mostró que la ingesta alta en potasio se asocio con menor riesgo de HTA.

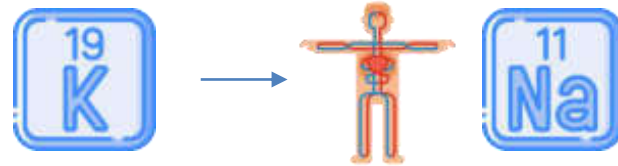
2. Estudios clínicos realizados en sujetos normotensos e hipertensos demuestran un efecto reductor de la PA por el consumo de alimentos que contengan potasio.



3. Estudio realizado a 54 pacientes hipertensos de los cuales 28 recibieron tratamiento farmacológico antihipertensivo y aumentaron en su dieta la ingesta de potasio y los 26 restante mantuvieron su dieta habitual.



4. Estudios evidencian que el efecto antihipertensivo del potasio esta mayoritariamente involucrado en pacientes que consumen una dieta alta en sodio en comparación con los pacientes que consumen una dieta baja en sodio.



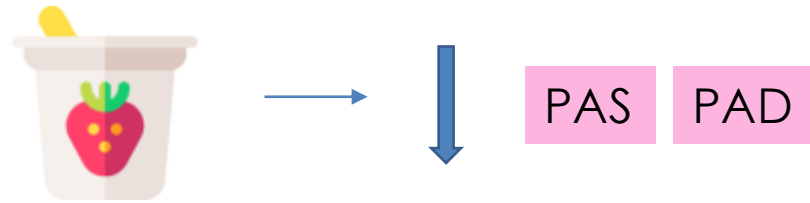
## Magnesio

1. Estudios epidemiológicos proponen y sustentan un papel protector para el Mg en la regulación de la PA.

2. Estudio realizado en Países Bajos a unos adultos mayores evidenció que el aumento en la ingesta de Mg en 100 mg/día de los alimentos se asoció con una disminución de la PAS y PAD de 1.2 y 1.1 mmHg respectivamente.

# Péptidos lácteos bioactivos

Estudio controlado placebo, doble ciego realizado durante 5 meses en 39 sujetos hipertensos.



# Conclusiones



- Diversos estudios se han centrado en la asociación entre la HTA y el consumo de lácteos, encontrando un efecto benéfico con el consumo de productos bajos en grasa en comparación con los productos lácteos enteros.
- La dieta DASH ha demostrado ser efectiva en los pacientes hipertensos debido a que reducen la PAS y la PAD.

¡Muchas gracias!