



ALIMENTACIÓN E HIPERTENSIÓN



DESCRIPCIÓN:

La hipertensión es el aumento crónico de la presión arterial por encima de las cifras consideradas normales.



RECOMENDACIONES:

Si es necesario controlar la cantidad de sal que se toma, hay que tener en cuenta que se puede realizar una alimentación normal y equilibrada reduciendo:

- La sal en la cocina, y sin utilizar el salero en la mesa.
- Los embutidos.
- Las comidas preparadas y precocinadas y las salsas (croquetas, canelones, ketchup...).
- Las comidas enlatadas.
- Los aperitivos.
- Las aguas con gas.



PUNTOS IMPORTANTES A RECORDAR:

- Son tolerables una o dos tazas de café o té al día, y cantidades moderadas de vino y cerveza (acompañando las comidas principales).
- Sustituir el pan normal por pan sin sal.
- El jamón de York lleva tanta sal como el resto de los embutidos, y también el jamón del país o el serrano.
- Las sopas de sobre y las pastillas de caldo llevan importantes cantidades de sal.
- Son tolerables los quesos blancos o tiernos, ya que llevan menos sal que los secos.
- Las galletas, las pastas y los pasteles son alimentos ricos en sal.





ALIMENTOS CON BAJO CONTENIDO EN SAL

- **CARNES**: cualquier carne magra, fresca o congelada (en casa).
- **PESCADOS**: cualquier pescado fresco o congelado.
- **LÁCTEOS**: leche semidesnatada, queso fresco bajo en sal y bajo en grasa. Se pueden preparar postres caseros.
- **CEREALES**: pan y biscotes sin sal, pastas y repostería casera sin añadir sal.
- **VERDURA**: cualquiera fresca.
- **FRUTA**: todas.
- **OTROS**: agua con bajo contenido en sal, zumos naturales, refrescos y bebidas isotónicas.

CONDIMENTOS SUSTITUTIVOS DE LA SAL

PRIMEROS PLATOS

- **Verdura**: nuez moscada, clavo, menta, hinojo, estragón.
- **Sopa**: pimentón, tomillo, laurel, comino.
- **Tomate**: pimentón.
- **Patatas**: pimentón, comino.
- **Pizza**: orégano.
- **Caldo**: pimienta negra.

SEGUNDOS PLATOS

- **Pescado**: salvia, comino, estragón, hinojo, pimienta blanca y negra, perejil, laurel, tomillo, semilla de ajo, nuez moscada.
- **Carne**: tomillo, laurel, perejil, nuez moscada, estragón, romero, salvia, pimienta verde.
- **Estofados**: tomillo, pimentón, laurel.
- **Huevos**: tomillo, semilla de ajo.
- **Pollo**: nuez moscada, estragón, pimienta verde, romero.

Anotaciones:
