

Com disminuir el consum de sal a la dieta?

Reduir progressivament la sal per anar acostumant el paladar. No afegir sal durant el procés de cuinar.

Evitar, en la mesura del possible, el consum de:

- Aliments precuinats com pastilles de brou, salses comercials (mostassa, quetxup...), sopes de sobre, etc.
- Aperitius: olives, fruits secs, patates xips i similars.
- Embotits i conserves en general.
- Salaons, fumats i curats.
- Brioixeria industrial.
- Begudes gasoses en general.

Què fer per què la meva cuina "sense sal" sigui més mengívola?

Substituir la sal per vinagre, llimona, all, ceba, condiments com pebre vermell, pebre negre, curri, herbes aromàtiques...

Cuinar al vapor, a la planxa, al forn o fer estofats i guiams.

Usar olis amb més sabor (oli d'oliva) o perfumats amb all, orenga, fines herbes...

Què més puc fer per controlar la meva hipertensió?

Augmentar el consum d'aliments rics en potassi com són la fruita, la verdura, els llegums, les patates i els lactis desnatats.

Reduir el consum de grasses saturades: embotits, carn de porc o vedella, brioixeria industrial, mantega i llet sencera.

Moderar el consum d'alcohol.

¿Cómo disminuir el consumo de sal en la dieta?

Reducir progresivamente la sal para ir acostumbrando el paladar. No añadir sal durante el proceso de cocinado.

Evitar, en la medida de lo posible, el consumo de:

- Alimentos precocinados como pastillas de caldo, salsas comerciales (mostaza, ketchup...), sopas de sobre, etc.
- Aperitivos: aceitunas, frutos secos, patatas chips y similares.
- Embutidos y conservas en general.
- Salazones, ahumados y curados.
- Bollería industrial.
- Bebidas gaseosas en general.

¿Qué hacer para que mi cocina "sin sal" sea más apetitosa?

Sustituir la sal por vinagre, limón, ajo, cebolla, condimentos como pimienta, pimentón, curry, hierbas aromáticas...

Cocinar al vapor, a la plancha, al horno o hacer estofados y guisados.

Usar aceites con más sabor (aceite de oliva) o perfumados con ajo, orégano, finas hierbas...

¿Qué más puedo hacer para controlar mi hipertensión?

Aumentar el consumo de alimentos ricos en potasio como son la fruta, la verdura, las legumbres, las patatas y los lácteos desnatados.

Reducir el consumo de grasas saturadas: embutidos, carne de cerdo o ternera, bollería industrial, mantequilla y leche entera.

Moderar el consumo de alcohol.