

## RÉGIMEN HIPOSÓDICO



### ¿Qué es la hipertensión?

Es una enfermedad que se adquiere para toda la vida, en que las personas mantienen una presión arterial elevada superior a 140/90 mm/Hg. Pueden presentarse mareos, zumbidos en los oídos y dolores de cabeza.

Alimentos permitidos: pescados enlatados previamente lavados, aceitunas lavadas, café descafeinado, galletas de agua, alimentos bajo en sodio.

Alimentos prohibidos: Café, mate, menta, bebidas cola, sal, sopas deshidratadas, caldos concentrados, galletas de soda, embutidos, productos “alto en sodio”.

### ¡Recomendaciones para cuidar tu salud!

- ❖ Cocinar sin sal o con poca sal
- ❖ No usar salero en la mesa
- ❖ Probar la comida antes de agregar sal.
- ❖ No consumir alimentos muy procesados como sopas deshidratadas, puré instantáneo
- ❖ Evitar el consumo de bebidas colas negras ya que aportan cafeína que sube la presión arterial.
- ❖ Consumir 7 a 8 vasos de agua en el día.
- ❖ Evitar el consumo de frituras.
- ❖ No fumar.



### RECETA DE POLLO AL HORNO SIN SAL



#### Ingredientes: Para 6 personas

- ❖ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ❖ 4 dientes de ajo picados
- ❖ ½ cucharada de comino
- ❖ Jugo de 2 limones y su ralladura
- ❖ Cilantro picado
- ❖ 6 trutros de pollo

**Preparación:** Mezcla el aceite de oliva, ajo picado y comino en un recipiente. Agrega 1 cucharada de ralladura de limón y 3 cucharadas de jugo. Agrega el cilantro. Vierte la mezcla en un recipiente junto a los trutros sin piel, mezcla y masajea para que el pollo absorba el sabor. (Si quieres resaltar el sabor, refrigera por 2 horas mezclando de vez en cuando) Precalienta el horno a 200°C y vierte el pollo con la mezcla a una fuente para horno. Hornea por 45 a 60 minutos. Sirve decorando con rodajas de limón y cilantro.

## PAUTA DE ALIMENTACIÓN

Desayuno:

Once:

Cereal	Agregado	Lácteo	Fruta
__ marraqueta	__ palta sin aceite	1 vaso de leche descremada	1 fruta natural
__ galletas de agua	__ jamón de pollo o pavo cocido	1 yogurt descremado	1 vaso de jugo natural
__ pan de molde	__ huevos	1 vaso de leche cultivada sin azúcar	1 vaso de batido con leche
__ pan pita	__ quesillo		1 taza de mix de frutas
__ avena	__ mermelada sin azúcar		

Almuerzo:

Cena:

Ensaladas	Proteína	Cereal	Postre: fruta
Verduras de hoja verde: libre consumo espinaca, lechuga, acelga, zapallito italiano, rúcula, berros, repollo, apio, berenjena y pepino.	carne vacuno baja en grasa: posta rosada y negra, punta paleta, pollo ganso.	__ taza de arroz, fideos.	1 manzana 1 pera 1 naranja 1 pomelo 1 durazno 1 papaya 1 membrillo ½ plátano 2 kiwis 2 ciruelas 2 tunas 2 higos 2 damascos 3 mandarinas 3 nísperos 1 taza de sandía 1 taza de melón 1 taza de uvas 1 taza de frutillas ½ taza de arándanos ½ taza de frambuesas
__ taza cocido zanahoria, betarraga.	__ quesillo	__ papa	
__ taza crudo cebolla	__ huevo	__ taza de puré	
__ taza cocido brócoli, coliflor.	__ pollo, pavo sin piel	__ taza de porotos verdes, choclo, habas cocido	
__ tomate	__ taza de legumbres	__ ¼ taza de quínoa o cuscus	
	pescados atún, salmón, jurel		

**Colación:**      hrs                      hrs                      hrs

1 yogurt descremado, 1 porción de fruta, 1 puñado de frutos secos sin sal

**Rut Farías Faúndez**  
**Nutricionista**  
**Cesfam Barros Luco, San Miguel**