

CÓMO COMER CON SAL Y TENER LA HIPERTENSIÓN CONTROLADA

Existe una manera de comer sal, cuando más lo desea, sin perder el control de la presión arterial. En este curso, un método para que sepa "ahorrar" grandes cantidades de sal, y pueda gastar una parte de lo ahorrado en lo que usted prefiera.

APRENDA A DESCUBRIR LA SAL INVISIBLE

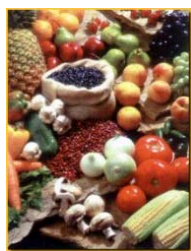
Todos sabemos por experiencia que ahorrar es difícil. Si controla "algunos gastos", y de golpe gasta mucho, ha hecho sacrificios por muchos días pero no ahorró. Lo mismo ocurre con la sal; si deja el salero pero sigue consumiendo sal invisible, a fin de mes, con todo el esfuerzo realizado disminuyó sólo el 30% su gasto en sal.



Se calcula que en estos alimentos que tienen sal invisible está entre el 60 al 70% de la sal que consumimos. Sólo un 30% viene del salero.

Entonces para poder ahorrar de manera efectiva, la cuestión es reconocer la **sal invisible**, así ganará mucho más con menos esfuerzo.

Solo tiene que concentrarse en detectar estos alimentos.



No tiene que preocuparse por todos los demás, ya que la enorme mayoría tienen poca sal. Así sin pensar Ud. puede consumir todo lo que quiera de vegetales, también lácteos descremados. En su estado natural tienen poco sodio y mucho potasio, el mineral hipotensor. También la cantidad de sodio de las carnes es moderada y no constituye un problema. Pensemos entonces en primer lugar en comer. En los alimentos existen sustancias que protegen. Comer hace bien.

¿ Por qué "sal invisible" ?

Porque no se ve y muchas veces no se la siente en el gusto, por ejemplo el pan, galletitas dulces, etc. Esto hace que no se identifiquen a estos alimentos como muy salados. Como suelen consumirse varias veces por día, casi todos los días, constituyen el principal ingreso de sal. Este consumo inadvertido de sal es muchas veces responsable de que la presión arterial no se controle con el tratamiento. Nuestra intención es que Ud. disminuya sus esfuerzos y que al mismo tiempo mejoren sus resultados. Si ya le agrega poca sal a la comida, pero consume estos alimentos, todavía puede ahorrar entre 1000, 2000... hasta 5000 mg de sodio por día.

Reconozcamos la sal en los alimentos

Hay alimentos con sal invisible que traen etiqueta. De eso nos ocuparemos más adelante. Es más difícil identificar la sal en aquellos que no traen etiquetas.

Alimentos con "sal invisible"

No reconocidos como salados, son los más invisibles.

Los panificados: tanto el pan común, lactal, salvado, etc., las galletitas, aún las dulces, las facturas, grisines, y la repostería en general, como las harinas leudantes llevan 1000 mg de sodio por cada 100 gramos. Esto es muchísima sal. Verdaderamente un despilfarro si lo comparamos con la pizca de sal que siempre queremos ponerle a la sopa o a un bife que como máximo tendrá 200 a 500 mg de sodio.

También esta sal invisible la encontramos en algunos productos elaborados: dulces, hamburguesas, patitas de pollo y productos enlatados.



Los quesos en general son otra fuente inadvertida de sal invisible; pues 100 gramos de queso lleva entre 100 y 1500 mg de sodio, aumentando esta cantidad a medida que se vuelven más duros. Por ejemplo el queso Port Salut contiene entre 600 y 700 mg de sodio cada 100 gramos.

Para tener un parámetro recordemos que el ahorro de 1000 mg de sodio es capaz de descender la presión arterial. Equivale al ahorro que se produce al comer una flautita sin sal.

Alimentos con sal agregada (elaborados)

Para conocer cual es la verdadera composición de estos alimentos es fundamental leer las etiquetas , y así poder disfrutarlos tranquilamente

Seguro Ud. consume sal sin darse cuenta, a al vez se priva de comer lo que más le gusta con sal. Le enseñamos a ahorrarla.

LEAMOS LAS ETIQUETAS



En los alimentos elaborados industrialmente es donde comúnmente se consume gran cantidad de sal. Por suerte esta tendencia está cambiando y se están utilizando nuevos conservantes con muy poco sodio.

Para estos alimentos que nosotros consideramos "bajo sospecha", le proponemos la siguiente estrategia:

Mirar las etiquetas de los productos que va a adquirir al comprar en el supermercado.

Ya ve; las respuesta no es dejar de comer todo producto elaborado, sino simplemente es aprender a "mirar las etiquetas".

La primer sorpresa será comprobar las grandes diferencias que hay entre las marcas. Así Ud. podrá ver, por ejemplo que hay tomates en lata que tienen 15,8 mg de sodio y otros 443 mg de sodio cada 100 gramos, ya sean peritas o salsas.

Es curioso que en casi ningún caso dice "poco sodio" o "mucho sodio". Es inevitable mirar entonces el valor nutricional de las mismas que se encuentran en las etiquetas. Y así podrá ahorrar mucho sodio en algunos casos con tan sólo elegir bien la marca.

Seguramente aumentará el espectro de productos que ahora sabe que puede consumir, dejando de limitarse en comerlos "por las dudas".

¿ Qué dice la etiqueta ?

Habitualmente dice sodio. Así se consigna la sal en la etiqueta de los envases. A veces dice glutamato monosódico, bicarbonato de sodio, citrato de sodio, etc. Y se expresa generalmente en mg por 100 gramos del producto.

Tomemos como ejemplo dos latas de tomates peritas y comparemos las cantidades de sodio cada 100 gr del producto:

PURÉ DE TOMATES A		PURÉ DE TOMATES B	
Información Nutricional cada 100 g		Información Nutricional cada 100 g	
Calorías (Kcal)	25	Calorías (Kcal)	25
Carbohidratos (g)	6	Carbohidratos (g)	6
Fibras (g)	2	Fibras (g)	2
Sodio (mg)	20	Sodio (mg)	220
Potasio (mg)	250	Potasio (mg)	250
Proteínas (g)	1	Proteínas (g)	1

¿Vió la diferencia?

Les damos algunos consejos:

Si un alimento no aclara el contenido de sodio que contiene, es posible que tenga mucha sal, evítelo si quiere ahorrar.

Cuando vea una columna que dice porcentaje de requerimientos diarios (% req/día o RD o DRR), y que habitualmente se encuentra a la derecha; ni la mire, sólo lo va a confundir.

Cuando vaya de compras le "sugerimos" no olvidarse los anteojos o una lupa, pues los rótulos son muy pequeños.

¿ Cuánto es poco sodio ?

Cuanto menos sodio tiene el producto es mejor, ya que ahorra más y puede darse así ciertos gustitos.

Un contenido de 30 a 50 mg % en un producto, indica que es un alimento muy bajo en sodio y Ud. puede consumirlo siempre.

Lo razonable es un contenido de sodio hasta 150 mg por cada 100 gramos del producto.

Otra manera de contabilizar el sodio que podemos consumir es en plato considerando que la porción que uno vaya a comer tenga menos de 300 mg de sodio. Aquí en este caso tendrá que hacer una pequeña cuenta para calcular primeramente cuántos gramos aproximadamente comerá de ese alimento, y cuánto sodio cada 100 gramos tiene ese alimento. De considerar estos dos números, resultará la cantidad de sodio a consumir.

Dos cifras de Sodio a recordar como razonables:

Hasta 150 mg x 100gr del producto envasado

Menos de 300 mg la porción

Si consume una porción de este alimento por día, todavía se mantendrá en la posibilidad de ahorrar; si lo consume todo el tiempo seguro que no ahorrará.

Sólo pocos alimentos tienen más sodio, pero algunos tienen una cantidad insólita que hace imposible un ahorro contundente.

Las grasas "invisibles".

Entre dos alimentos, uno común y otro que se dice "sin sal"; seguro que Ud. ahorrará sal consumiendo el producto que especifica "sin sal".

Comparando los mismos Ud. se dará cuenta cuánto realmente está ahorrando en su consumo diario.

Pero, además de esto; vale la pena también saber elegir aquellos alimentos que tengan menos grasas; pues su exceso inadvertido (grasas invisibles); favorece el aumento de peso y del colesterol.

Por ejemplo las galletitas presentan esta problemática pues, las que dicen sin sal varían en grasas entre 3 y 15 gramos de grasa % (habitualmente son grasas "malas" saturadas o hidrogenadas, de origen animal o margarina).

Si usted consume un panificado bajo en grasas debería tener menos de 4 gr. cada 100 del mismo.

Alimentos con muchísima sal, y sin "etiqueta"

Reconocidos como salados, pero son saladísimos: caldos en cubitos, los fiambres y embutidos, conservas en salmuera, palitos, chisitos y algunos enlatados. Pueden tener de 2000 a 4000 mg de sodio por 100 gramos.

Si quiere ahorrar NO consumirlos, salvo que sea "inevitable".

RESOLVIENDO DIFICULTADES COTIDIANAS

Muchas veces en la vida diaria se nos presentan pequeñas dificultades, que al repetirse logran echar abajo nuestros proyectos.

Es nuestra intención que Ud., su familia y sus amigos puedan seguir compartiendo las distintas situaciones de la vida social y no privarse del placer de disfrutar.



En casa: la hipertensión puede generar disputas en muchas ocasiones. Y la familia puede ser una ayuda o parte del problema. Así como ninguno de nosotros ha elegido su nombre al nacer; de igual modo "El Hipertenso" tampoco ha elegido ese nombre. Pero, existe una tendencia a tratarlo como a un chico rebelde o a verlo como a un transgresor que atenta contra su vida y la felicidad de la familia. ¿Será el hipertenso un chico malo? Tampoco la familia tiene la culpa de estar asustada y de tratar que se corrija.

Se necesita una estrategia. La tentación es humana. En "Los Hipertensos" es muy común las dificultades con las comidas más "pesadas", las llamadas sustanciosas; en "Las Hipertensas" en cambio la tentación es con el chocolate o las galletitas. ¿Quién no se tienta?

A veces, una entrevista focalizada en las dificultades puede ofrecer soluciones prácticas

En el restaurante: Si siempre ahorró bien, y come esporádicamente allí, saque la panera de la mesa. Este simple acto puede significar evitar un consumo inadvertido de 3000 a 5000 mg de sodio. Luego coma lo que le gusta.

En un plato convencional, a lo sumo consumirá 1000 mg de sodio. Se puede pedir comida con poca sal y muchos vegetales; pero es posible que sea monótono, salvo que consiga que le hagan comidas a su gusto.



Si come en la oficina: a veces ayuda a comer mas variado traer la comida de la casa. En las llamadas comidas rápidas (pizzas, empanadas, hamburguesas, etc.), Ud. consumirá de 3000 a 6000 mg de sodio por vez y en un paquete de galletitas 1000 mg. Piense y consulte.

Entre las comidas: hay que saber organizarse y planificar, teniendo a mano, algún "tentempié" saludable y sin sal: un vaso de leche, cereales (si tiene hambre), frutas, nueces, higos secos, galletitas sin sal, etc., que deben estar disponibles para no comer nuevamente galletitas, o el clásico sándwich de pan con queso al pasar (1500 mg de sodio) que le dice Chau! al ahorro.

Lo mismo se aplica al momento de **llegar a casa** antes de que esté la comida, o cuando pasamos por el kiosco.



Al ir de compras: notará que existen 4 lugares en donde el sodio no está presente:

1. La verdulería y frutería
2. La pescadería
3. La dietética
4. La carnicería

Allí se venden productos frescos y sin elaborar. Haga una lista para no olvidarse de pasar primero por allí. Luego mirando los productos envasados podrá ahorrar en serio.

¿QUÉ HACEMOS CON EL SALERO?

¿ Vale la pena comer sin sal por un mes ?

Si nunca probó comer sin sal una etapa inicial de supresión de la sal tiene sentido. En poco tiempo va a cambiar su paladar y va a mejorar su gusto por las comidas sin sal. Tenga paciencia y persevere. La lengua tarda 1 mes aproximadamente en acostumbrarse al gusto sin sal. Luego de eso le parecerán muy saladas las comidas de antes (es que en realidad son saladísimas).



Diferentes saleros

Las sales light o de envase tienen 66% de potasio (el mineral hipotensor) y el resto de sodio. Es decir fueron diseñadas para los hipertensos, buscando no solo ahorrar sal sino además que aporte beneficios, dándole un toque de sabor a un plato. Vale la pena sustituir el salero para toda la familia, es una forma de prevenir útil a partir de los 5 años. Su única contraindicación puede ser la insuficiencia renal. Hay sales de potasio puras, 100% de potasio y nada de sodio, pero su gusto en general no tiene aceptación. Si quiere pruébela. Se vende en farmacias o dietéticas. Hay sales sin sodio y saborizadas que en ocasiones son muy agradables al paladar. Pruébelas y nos cuenta. Si no dice "sin sodio" puede ser saborizada y además tener sodio. No son recomendables.

¿ Cómo realzar el gusto de sus comidas ?

Una especia para cada momento.



Habitualmente le damos mejor gusto a las comidas con sal y dos o tres especias. Le proponemos que compre todas las que encuentra, existen muchas y algunas realmente exóticas. Pregunte, si no sabe como usarlas o pruebe por las suyas. Recuerde a otros condimentos: el vino, el aceto balsámico, el aceite de oliva, semillas de sésamo, nueces, pasas de uva, etc.

Si antes de cocinar, marina la comida en sus condimentos por algunas horas y/o agrega especias al final el resultado es mucho mejor en gusto y olor.

También las verduras son más sabrosas si se secan antes de aderezarlas. Su cocción al vapor, o en microondas permite conservar el sabor y los nutrientes. Las carnes cocidas a alta temperatura pueden saber mejor con poca sal (en ollas de aleación de aluminio o con frituras caseras en aceites buenos).

¿ Cree que puede ahorrar con estas ideas?

Si ha ahorrado mucho, evitando la sal invisible, utiliza muchos alimentos protectores y su presión está bien controlada, puede usar una parte del ahorro y agregar pizcas de sal a lo que le gusta. Seguramente Ud. los usará en aquellos alimentos que no puede tolerar de otro modo... Si Ud. recorrió los pasos que mencionamos arriba, le va a sobrar.

Así, su presión estará bien controlada y estable , esto permitirá que la hipertensión sea lentamente un tema menor y más amigable.

En otros casos, podrá gastar sus ahorros en paz, disfrutando más.

Pensamos que lo que haga por Ud, el ahorro y el bienestar que genere es suyo, no es heredable ni atrapable por el corralito.