



DIETA BAJA EN SODIO (PARA HIPERTENSION O SALUD CARDIOVASCULAR)

Objetivo: Reducir la presión arterial y prevenir retención de líquidos.

Enfoque: Máx. 1500 mg de sodio/día (OMS para hipertensos).

Desayuno

- Frutas frescas: 1 taza de melón, pera o manzana (ricas en potasio).
- Pan integral sin sal: 1 rebanada (buscar opciones con <5 mg sodio por porción).
- Café: 1 taza (sin añadir sal o cremas procesadas).

Comida

- Pollo sin sal: 150g (cocinado con hierbas frescas: romero, tomillo, ajo en polvo).
- Puré de papa: ½ taza (preparado con leche baja en sodio y aceite de oliva).
- Verduras cocidas: 1 taza de zanahoria, calabacín o espinacas (sin sal añadida).

Cena

- Sopa sin sal: 1 taza (caldo casero de huesos sin sal + verduras como apio, cebolla).
- Pan sin sodio: 1 rebanada (alternativa: galletas de arroz sin sal).
- Té verde: 1 taza (diurético natural).

Snacks Bajos en Sodio

1. Vegetales crudos: 1 taza de pepino o jícama con limón.
2. Mix de semillas: 30g de semillas de girasol sin sal + almendras crudas.
3. Yogur natural sin sal: ½ taza + canela en polvo.

Recomendaciones Clave

Evitar:

- Alimentos enlatados, embutidos, salsas procesadas (como soya o ketchup).
- Condimentos con sodio (cubos de caldo, mostaza, aderezos comerciales).

Alternativas para sazonar:

- Ácidos: Limón, vinagre de manzana.
- Hierbas frescas/secas: Cúrcuma, pimienta negra, orégano.
- Especias naturales: Ajo en polvo, paprika, comino.

Fuentes de potasio (ayuda a equilibrar el sodio):

- Plátano, espinacas, aguacate, batata.