En la dieta de los argentinos, el principal aporte de sodio proviene de los alimentos procesados

¿CUÁLES SON? ¿QUÉ DEBERÍA EVITAR?

- Sal fina y gruesa, saborizada, marina, del Himalaya.
- Aderezos (mayonesa, mostaza, kétchup, salsa golf, salsa de soja, entre otros).
- Manteca y margarina.
- Enlatados y extractos.
- Encurtidos (aceitunas, pickles, salsa lista).
- Caldos y sopas instantáneas.
- Fiambres, embutidos y chacinados (salchichas, chorizo, salme, paté paleta, mortadela, etc.).
- Pan, panificados, galletitas saladas, torta parrilla, chipá, chipa cuerito (preferir su versión sin sal).
- Galletitas dulces rellenas.
- Snacks (papas fritas, maní salado, etc.).
- Quesos semiduros y duros (queso de rallar, etc.)
- Amasados de pastelería (tartas, facturas, tortas, etc.).
- Pastas rellenas industriales.

Para recomendaciones particulares, consulte con un nutricionista

INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA DE CORRIENTES

FUNCACORR
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA

nutricion@funcacorr.org.ar

Bolívar 1334 | 3400 | Corrientes

WWW.ICC.ORG.AR

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL

RECOMENDACIONES PARA EL CONTROL DEL SODIO EN LA DIETA

El sodio consumido con la dieta es un determinante importante de la presión arterial por lo que es fundamental controlar su consumo.

¿DÓNDE SE ENCUENTRA?

- Sal de mesa
- Alimentos industrializados o procesados (forma parte de los aditivos).

INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA DE CORRIENTES

FUNCACORR
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA

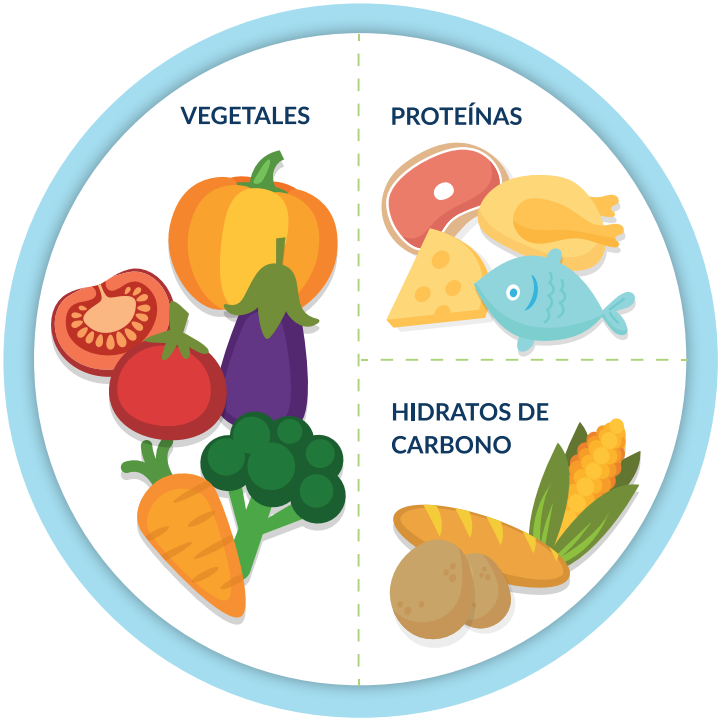
¿QUÉ SON LOS SELLOS QUE APARECEN EN LOS ALIMENTOS?

+ Son una herramienta gráfica que permite el acceso a información nutricional de manera sencilla, clara, visible y precisa.

Indica que el alimento contiene 300mg o más de sodio cada 100g o ml de producto.

¡Evite la compra y consumo de alimentos que contengan el sello!

PLATO SALUDABLE



PROTEÍNAS:
1 porción mediana de carne (150g) o 2 huevos.

HIDRATOS DE CARBONO:
Legumbres (lentejas, arvejas, porotos, garbanzos), papa, batata, choclo, mandioca, arroz integral, polenta y pastas integrales.

VEGETALES:
Acelga, morrón, apio, berenjena, brócoli, cebolla de verdeo, coliflor, chauchas, espinaca, lechuga, pepino, remolacha, repollo, tomate, zanahoria, zapallitos, zapallo.

+

GRASAS SALUDABLES
(1 cucharada sopera de aceite o ½ de palta o 1 puñado de frutos secos)

+

Siempre que no tenga contraindicación del cardiólogo, **consumir en promedio 2 litros de líquidos por día.**
Preferir el agua potable.
En caso de consumir gaseosas o jugos, preferir las dietéticas.

PARA MEJORAR SU SALUD CARDIOVASCULAR

+ Incorporar vegetales en almuerzo y cena.
+ Preferir cortes magros de carnes, retirar la grasa visible y la piel en caso del pollo antes de la cocción.
+ Carnes sugeridas:
  - Carnes Rojas: no mas de 3 veces por semana. Cerdo: solomillo, carré. Vaca: bola de lomo, nalga, cuadrada, colita de cuadril.
  - Pescado (de río: surubí, dorado, boga, pacú y de mar: merluza, pollo de mar, lomo de atún, gatuzo, róbalo)
+ Evitar lácteos enteros.
+ Incorporar un puñado de frutos secos al día (maní sin sal, nueces, almendras, castañas, avellanas).
+ Incorporar legumbres 3 o 4 veces por semana por ejemplo en guisos y ensaladas.