

Recetas para Presion Arterial Alta

70 recetas bajas en sodio, con indice glucidico controlado

Por que el sodio importa tanto

La presion arterial alta afecta a mas de una de cada tres personas adultas y es la principal causa de infarto e ictus. Es una de las pocas causas de muerte que se pueden modificar con la alimentacion.

El sodio hace que el cuerpo retenga agua. Esa agua extra aumenta el volumen de sangre y la presion contra la pared de las arterias.

La OMS recomienda menos de 2.000 mg de sodio al dia, unas 5 g de sal (una cucharadita rasa). La dieta chilena promedio esta entre 3.000 y 4.000 mg solo del pan, la carne y los embutidos.

El 70% del sodio de la dieta viene de alimentos procesados, no de la sal de la mesa. Por eso reducir la sal de la mesa no basta: hay que cambiar lo que compras.

Los 7 portales del sodio escondido

Pan y galletas: 400-500 mg de sodio por 100 g de pan. El pan de molde es de los peores.

Embutidos, jamon y salchichas: un hot dog tiene mas sodio que una bolsa de papas fritas.

Quesos curados y en lonchas: un fetta alcanza 500-600 mg de sodio.

Salsas de factory: soja, teriyaki, Worcester y la de pizza. Una cucharada puede tener 500 mg.

Frijol y garbanzo enlatado: el liquido de la lata lleva sal o bicarbonato de sodio.

Aperitivos salados: papas fritas, manies salados, galletitas. Un paquete pequeno puede tener el sodio de un dia entero.

Cafe instantaneo y bebidas energeticas: suelen llevar sodio para dar energia rapida.

El patron DASH y los alimentos que funcionan

El patron DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) es el mas validado: alto en frutas, verduras, granos integrales y lacteos bajos en grasa, bajo en sodio y comida procesada.

El potasio ayuda a descargar sodio: platano, papas al horno con piel, frijoles, tomate y naranjas.

El calcio se asocia a menor presion: leche, verduras de hoja verde y productos enriquecidos con calcio.

El magnesio de los frutos secos, las semillas y el chocolate negro con mas de 70% aporta tambien.

Subir el HDL con suplementos no es lo mismo que proteger el corazon. Es mejor con ejercicio y grasa buena.

Cocinar sin sal y que sepa bien

El 80% del sabor de un plato viene del dorado, las especias y la acidez, no de la sal.

Sustitutos con sabor: limon, vinagre, ajo, cebolla morada, paprika ahumada, comino, oregano, laurel, chile, mostaza y aceite de oliva.

Elokus en polvo da sabor sin sodio, a diferencia de la sal. Mueruelo con Other.

Sal marina: una pizca aporta 230 mg. Con las especias se puede usar la mitad y se percibe el doble de sabor.

Aclimata el paladar en 2-3 semanas: baja la sal de forma progresiva y todo sabe mas salado.

Alcohol, cafe y peso en la presion

El alcohol sube la presion de forma aguda incluso en una sola ocasion. Limitarlo es de las recomendaciones de mayor impacto y mas subestimadas.

El cafe sube la presion de forma transitoria en personas sensibles. Si notas que te sube, bajalo a 1-2 tazas.

El exceso de peso obliga al corazon a trabajar mas. Un descenso del 5-10% del peso tiene efecto medible sobre la presion.

La hipertension es asintomatica: no duele y por eso se ignora. Mide la presion cada 3-6 meses si tienes factores de riesgo.

Recetas que puedes cocinar esta semana

Lentejas al Romero con verduras

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1/2 cebolla picada
- 1 zanahoria en cubos
- 1/2 pimiento en cubos
- 1 diente de ajo
- 2 cdts de aceite de oliva
- 1 cdta de vinagre de manzana
- Comino, laurel y pimienta

Sofríe la cebolla y el pimiento en el aceite a fuego medio 5 minutos.

Agrega las zanahorias, el ajo y las especias. Cocina 3 minutos.

Incorpora las lentejas, el vinagre y 1 taza de agua. Cocina tapado 20 minutos.

Sala solo con pimienta y una pizca de sal al servir.

Tip: El vinagre al final de la coccion aporta acidez sin sodio y realza el sabor de las legumbres.

Sopa de verduras sin sal con limon

- 500 g de verduras variadas
- 1 papa
- 1/2 cebolla
- 1 litro de caldo de verduras sin sal
- 1 cdta de aceite de oliva
- Jugo de medio limon
- Perejil y tomillo

Sofríe la cebolla en el aceite sin sal.

Agrega las verduras en cubos y cocina 8 minutos.

Incorpora el caldo y la papa y deja cocer 15 minutos.

Tritura, agrega el jugo de limon y sirve con perejil.

Tip: El limon al final da la acidez que el cerebro asocia con sal. Es el truco mas efectivo y gratis.

Pescado al horno con limon y romero

- 2 filetes de merluza o reineta (150 g c/u)
- 1 cdta de aceite de oliva
- Jugo de medio limon
- 1 rama de romero
- Ajo en lamina
- Pimienta molida

Precalienta el horno a 200 grados.

Coloca el pescado en una fuente con el aceite, el limon, el romero y el ajo.

Hornea 18-20 minutos. Sirve con el jugo de la fuente.

Tip: El pescado al horno es de los metodos mas bajos en sodio y mas altos en proteina.

Ensalada de garbanzos con limon y aceite de oliva

- 1/2 taza de garbanzos cocidos escurridos y lavados
- Hojas verdes variadas
- 1/2 tomate en cubos
- 1/4 cebolla morada picada
- 1 cdta de aceite de oliva
- Jugo de medio limon
- Perejil y pimienta

Mezcla los garbanzos, las hojas, el tomate y la cebolla en un bowl.

Alina con el aceite, el limon, el perejil y la pimienta.

Tip: Enjuagar los garbanzos enlatados baja el sodio de forma apreciable. Un paso simple que mucha gente no hace.

Pollo al limon con verduras asadas

- 150 g de pechuga de pollo
- 1/2 pimiento
- 1/2 zucchini
- 1 cdta de aceite de oliva
- Jugo de limon
- Oregano, tomillo y pimienta
- 1 diente de ajo

Precalienta el horno a 200 grados.

Mezcla el pollo con el aceite, el ajo y las especias. Deja marinar 10 minutos.

Agrega las verduras en trozos grandes y hornea 25 minutos junto al pollo.

Tip: Marinar con ajo y oregano antes de hornear da sabor sin necesidad de sal.

Nota importante

Esta guía es informativa y no reemplaza a un médico. La hipertensión arterial requiere diagnóstico y tratamiento: un cambio de alimentación puede obligar a ajustar la medicación, y el ajuste lo debe hacer tu médico, nunca por cuenta propia.

Si tienes presión alta, no cambies la sal de golpe y esperes el resultado en un día: la presión responde a lo largo de semanas. Mide y registra.

Fuentes de referencia: Organización Mundial de la Salud (guía de hipertensión y sodio), American Heart Association (patrón DASH), NHLBI, Health Canada. Información verificada en octubre 2026.