

Consejos prácticos para consumir platos a base de pollo reducidos en sodio

Cuidar tu alimentación es cuidar tu salud. La carne de pollo es un alimento muy sano y nutritivo para todas las edades, y sus propiedades nutricionales permiten que pueda ser introducido en regímenes especiales, como los planes bajos en sodio.

El sodio es indispensable para la vida y nuestro organismo sólo necesita pequeñas cantidades de este mineral para mantener el cuerpo hidratado, colaborar en la transmisión de los impulsos nerviosos, y ayudar a la actividad muscular.

Está comprobado que el consumo excesivo de sodio es un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares. Hay ciertas condiciones que hacen que sea necesario disminuir la cantidad de sodio que el organismo necesita, como por ejemplo, cuando una persona tiene hipertensión. Un régimen bajo en sodio provee menos de 2500 mg de sodio por día, y existen distintos niveles de restricción de sodio que se utilizan en función de la situación en particular de la persona que requiera una dieta baja en este mineral.

Naturalmente todos los alimentos tienen sodio. La sal de mesa es la fuente más concentrada, la cual se utiliza tanto en la preparación y cocción como en el plato servido. Hay alimentos ricos en sodio a los cuales se incorpora este mineral a través de aditivos que utiliza la industria en fiambres, embutidos, conservas, enlatados, entre otros.

Importantes estudios han demostrado que el plan alimentario DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión) reducía los niveles de presión sanguínea con un plan bajo en sodio, grasas saturadas, colesterol, y grasa total, y rico en frutas, verduras, lácteos descremados, cereales integrales, pescados, aves y frutos secos.

El perfil nutricional de la carne de pollo hace de este alimento una opción rica, sana y nutritiva para incorporarlo *en regímenes especiales, como las dietas bajas en sodio*. A continuación te ofrecemos consejos para obtener platos a base de pollo reducidos en sodio:

- ✓ Cocina y consumí el pollo sin sal y sin piel.
- ✓ En lugar de utilizar condimentos ricos en sodio como salsas comerciales, caldos y sopas concentradas, puedes resaltar el sabor natural del pollo con hierbas y condimentos naturales (orégano, ajo, laurel, azafrán, perejil, romero, tomillo, estragón, ají molido, jengibre, pimentón, menta) y jugos de fruta (jugo de limón o naranja).
- ✓ El sellado y asado del pollo son procedimientos de cocción útiles para retener sus jugos y su sabor. Los cortes de pollo se pueden sellar rotándolos sobre un recipiente o plancha bien calientes. De esta manera no se pegan y forman una cubierta externa que evita la salida de sus jugos (conservando mejor los nutrientes y su sabor natural).
- ✓ Puedes hacer un rico caldo casero de ave con la carcasa, piel, menudos del pollo, combinado con zanahoria, cebolla, y morrones. Una vez frío el caldo, se puede retirar la grasa y los huesos con un colador obteniéndose un caldo desgrasado y saborizado.

- ✓ Lee los rótulos para identificar los alimentos con bajo contenido de sodio que vas a utilizar para acompañar con el **pollo**.
- ✓ En lugar de combinar el **pollo** con alimentos que tienen sal agregada (fiambres, embutidos, alimentos en salmuera, productos snacks, conservas y enlatados), conviene acompañarlo con guarniciones bajas en sodio como los vegetales, cereales (preferentemente integrales) y legumbres.
- ✓ Si consumís tus comidas con galletitas o pan, preferí las variantes sin sal agregada.
- ✓ No te olvides de saborear tus recetas a base de **pollo** con bebidas bajas en sodio.
- ✓ Por último y no menos importante, mantene un peso saludable siguiendo una dieta equilibrada y practicando ejercicio regular.

Hay una gran cantidad de formas para cocinar el **pollo** en preparaciones que sean reducidas en sodio. Aquí te presentamos algunos ejemplos:

Preparaciones reducidas en sodio*	Sodio
Sandwich de pollo	90 mg
Pollo con vegetales al vapor	118 mg
Milanesa integral de pollo con mix de vegetales	158 mg
Pollo al horno con puré de papa	197 mg

i INFORMACIÓN: Para ver los ingredientes posicione el mouse encima de las palabras de color azul. (No funciona la i de información)

****Sole, en estas referencias debería aparecer el siguiente texto:**

¹ con una feta de 50 g de pollo, 2 rebanadas de pan integral sin sal, 1 cda de queso blanco descremado, 1 cda de palta, 1 hoja de lechuga, 1 rodaja de tomate y sin sal agregada.

² pollo sin piel y sin hueso 150 g (peso antes de cocinar)

³ con 50 g de morrón, 100 g de zapallitos, 100 g de zapallo, 1 cda de aceite de oliva y sin sal agregada.

⁴ pollo sin piel y sin hueso 150 g (peso antes de cocinar)

⁵ milanesas rebozadas con 1 cda de salvado de avena y 1 cda de salvado de trigo, 15 g de lechuga, 100 g de repollo y zanahoria rallados, 1 cda de aceite de oliva, vinagre y sin sal agregada.

⁶ pollo sin piel y sin hueso 150 g (peso antes de cocinar)

⁷ con 150 g de papa, 50cc de leche descremada, 10 g de manteca light y sin sal agregada.

*Los valores de sodio necesarios para consumir en cada comida en el marco de un plan alimentario bajo en sodio dependerán del tratamiento que te indiquen tu médico y nutricionista. Los valores de sodio de cada plato son aproximados y se presentan en nuestro sitio a modo de ejemplo.

Bibliografía consultada:

1. Nutrición y educación alimentaria. Ficha N° 4. Sodio: en la moderación está el gusto. Alimentos Argentinos- MAGyP.
2. Guías Alimentarias para la Población Argentina: manual de multiplicadores / Silvia Lema, Elsa N. Longo y Alicia Lopresti. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.
3. María Elena Torresani. María Inés Somoza. Lineamientos para el cuidado nutricional- 3ª ed.

1a reimp. - Buenos Aires: Eudeba, 2011.

4. Your guide to lowering your blood pressure with DASH. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. National Institutes of Health National Heart, Lung, and Blood Institute. 2006.

5. SARA. Sistema de Análisis y Registro de Alimentos. Dirección Nacional de Salud Materno Infantil. Ministerio de Salud.

6. USDA. National Nutrient Database for Standard Reference.

7. FAO/OMS 2003. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas.

8. Food and Nutrition Board. Institute of Medicine. National Academy of Sciences.