

CONDIMENTOS Y ALIÑOS PARA HIPERTENSOS

- Utilizar **formas de cocción** como: a la “papillote”, al vapor o al microondas ya que **conservan el sabor propio de los alimentos**.
- Para sustituir la sal y evitar que la comida sea insípida se pueden **emplear diversos condimentos**:
 - o Ácidos: Vinagre de manzana o vino, zumo de limón.
 - o Aliáceos: Ajo, cebolla, cebolleta, cebollino, puerro.
 - o Hierbas aromáticas: Albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, menta, romero, tomillo, orégano, perejil,...
 - o Especias: Pimienta (negra o blanca), pimentón, azafrán, curry, canela, mostaza sin sal...

Los condimentos deben dar perfume, olor, realzar el sabor característico de cada alimento, sin enmascararlo. En las tablas siguientes, tienes algunos condimentos y los alimentos con los que mejor combinan. Esto son sólo algunos ejemplos, ya que la imaginación y creatividad no tiene límites en la cocina.



ESPECIAS	ALIMENTOS A CONDIMENTAR
Pimienta	Carnes , pescados, salsas, verduras
Nuez moscada	Carnes, salsas, verduras, algunos dulces
Jengibre	Ensaladas, salsas, carnes, legumbres, postres
Curry	Salsas, pescado, pollo, carne
Canela	Entremeses, cremas, postres
Guindilla	Ensaladas, verduras, carnes, salsas

HIERBAS AROMÁTICAS	ALIMENTOS A CONDIMENTAR
Albahaca	Ensalada, salsas, pasta, tomate
Cilantro	Caza, carnes, ensaladas
Eneldo	Adobos, salsas, pescado
Hinojo	Pescados, carnes , verduras
Laurel	Salsas, caldo de pescado
Menta	Salsa, vinagretas, cordero
Orégano	Ensaladas, quesos, tomate, salsas, carne, pasta, pizza
Perejil	Salsas, sopas, carne , pescado
Romero	Pescados, caza, carnes, salsas
Tomillo	Caldo de pescado, carnes

- Existen actualmente en el mercado **sales especiales exentas de sodio**: sal potásica o sal asódica: deben utilizarse después de la cocción ya que por efecto de las altas temperaturas puede aparecer sabor amargo.
 - o Si la dieta ha de ser restringida en potasio (por trastornos renales,...) se ha de evitar el uso de estos productos ya que suelen contener potasio en su composición.
- Se aconseja el uso de **aceites de potente sabor**, como el aceite de oliva virgen.
- El **vinagre y el aceite (oliva y semillas) pueden ser macerados con hierbas aromáticas**.
- En la elaboración de salsas, **los vinos u otras bebidas alcohólicas flambeadas** en pequeñas cantidades, pueden hacer más sabrosas las recetas.

Para adquirir unos buenos hábitos alimentarios y prevenir la hipertensión desde la infancia, es aconsejable educar a toda la familia, intentar preparar y cocinar todos los alimentos sin abusar de la sal, y seguir siempre una dieta moderadamente hiposódica.

Ello no comporta peligro para los demás y evita que la persona hipertensa deba comer diferente a los demás.