

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS
ENVELLIMENT
SALUDABLE

*Al servei de
les persones*

**Menjar sense sal.
Idees i consells**



Fundació
Crèdit Andorrà



Menjar sense sal. Idees i consells

Una dieta baixa en sal no supera els 2-3 g de sal al dia; és a dir, menys d'una cullera de cafè.

Es recomana en casos d'hipertensió arterial, insuficiència cardíaca, per combatre edemes i la retenció de líquids, i també com a mesura de prevenció de malalties relacionades amb el sistema cardiovascular.

En aquests casos, cal que **no afegim** sal al menjar i que **escollim** productes que per naturalesa siguin baixos en sal, com ara la fruita, els cereals i els lactis.

També cal tenir en compte

- Molts medicaments contenen sal (sobretot els efervescents).
- L'etiquetatge: 'Na', 'NaCl', sulfit, caseïnat... sòdic = sodi = **sal**.
- Les begudes gasoses contenen bicarbonat o carbonat sòdic.

Una dieta baixa en sal evita la sal com a condiment i també exclou aquells aliments que en tenen en grans quantitats, com ara el formatge, l'embotit, el pa, els productes enllaunats, els plats preparats, els aperitius i snacks, i els dolços industrials.

No hem de perdre de vista que menjar és un plaer i que hem d'aconseguir millorar el sabor final dels plats tot i que no tinguin sal. Però com ho fem?

Alguns recursos per fer més gustosos els aliments

- Macereu amb oli, vinagre i herbes aromàtiques peixos i carns el dia anterior a la preparació.
- Feu una vinagreta a base d'oli, vinagre, comí, nou moscada, farigola i pebre negre.
- Fregueu els aliments amb all abans de preparar-los.
- Barregeu dues cullerades d'all en pols, una d'orenga, una d'alfàbrega seca, una mica de pebre mòlt i una mica d'escorça de llimona seca i ratllada. Un cop la barreja sigui homogènia, podreu utilitzar-la per assaonar els plats.

ATENCIÓ

La sal d'all que trobem al mercat també té un alt contingut de sodi. Per tant, no és gaire recomanable com a alternativa a la sal.

Alternatives a la sal

Safrà: arròs, paella, plats exòtics.

Curri: salses per a carns, peixos.

Nou moscada: salses blanques (amb crema de llet, beixamel...), verdures.

Pebre negre i vermell: amaneixen tots els plats.

Llorer: salses per a carns i brous.

Menta: vinagretes.

Orenga: amanides, formatge, pasta, tomàquet, pizza, salses...

Alfàbrega: amanides, pasta, salsa vinagreta.

Julivert: guarnició, salses, amanides, sopes, brous.

Farigola: brous, plats regionals.

Fonoll: amanides, vinagretes, salses, sopes.

Exemple de menú

| Exemples de combinacions | |
|--------------------------|--|
| ESMORZAR | Fruita natural. Cereals o pa sense sal amb oli d'oliva o amb confitura. Llet o iogurt. |
| DINAR I SOPAR | Amanida i/o verdura (fresca o congelada, no en conserva). Llegums, arròs, pasta o patata (cuïts a casa, sense sal). Peix (excepte marisc i bacallà) o carn (amb espècies i/o llimona). Fruita del temps o iogurt 0%. |
| BERENAR | 1 grapat de nous crues + 1 fruita o iogurt 0%. |

Preguntes i respostes

Quins aliments he d'evitar si tinc hipertensió?

El formatge, el pa, els embotits i les conserves (llaunes de peix, olives, salses...).

Quins aliments puc prendre sense problemes?

Fruita, llet i iogurts, carn, peix fresc i ous.

Quins aliments porten sal "amagada"?

Les galetes, el pernil dolç, els cereals d'esmorzar, el pa, els precuinats i totes les conserves.

Has de saber que

- Molts aliments ja porten sal en la seva composició natural, com les verdures i els llegums.
- Podem acostumar-nos de forma progressiva a menjar sense sal reduint-ne a poc a poc les quantitats i emprant espècies i suc de llimona com a substituïts.

