

SABORES DE NAVIDAD QUE CUIDAN LA TENSION ARTERIAL

TIEMPO DE LECTURA: 4 MINUTOS

El consumo excesivo de sal contribuye al desarrollo de la hipertensión arterial (cifras de tensión arterial $\geq 140/90$ mmHg) y aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares en la población.¹⁻³

En estas fechas navideñas no hay razón para perderse el placer de una buena mesa, ya que es posible comer de forma saludable y deliciosa. Este segundo plato combina a la perfección los sabores frescos de las hierbas y el limón con el gusto suave del salmón. Además, **incluye una salsa casera baja en sal** para darle un toque extra sin los riesgos de los condimentos y aderezos procesados, que suelen tener altos niveles de sal.^{2,3}

Así que... ¡a disfrutar cuidando nuestra salud!



4 COMENSALES

SALMÓN AL HORNO CON VERDURITAS ASADAS

Ingredientes para el salmón y las verduras

- 4 filetes de salmón fresco (150-200 gramos cada uno).
- 1 diente de ajo picado.
- 1 limón en rodajas.
- Zumo colado de ½ limón.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Hierbas frescas al gusto (romero, tomillo, etc.).
- Pimienta negra recién molida al gusto.
- ½ calabacín en láminas.
- ½ pimiento rojo en tiras.
- 1 zanahoria en láminas finas.
- 1 cebolla morada en láminas.

SALSA DE YOGUR Y LIMÓN

Ingredientes para la salsa de yogur y limón

- ½ taza de yogur natural sin azúcar.
- Zumo colado de ½ medio limón.
- 1 cucharada de perejil fresco picado.
- Pimienta al gusto.
- 1 diente de ajo (opcional y muy picado para un toque más intenso).

ELABORACIÓN DEL SALMÓN Y LAS VERDURAS

- Precalentar el horno a 180°C.
- Mezclar en un recipiente el aceite de oliva, el ajo, el zumo de medio limón y las hierbas frescas. Agregar pimienta al gusto.
- Colocar los filetes de salmón en una bandeja para horno y untar la mezcla de hierbas sobre ellos. Agregar las rodajas de limón sobre el pescado.
- Distribuir las verduras (calabacín, pimiento, zanahoria y cebolla) alrededor del salmón.
- Hornear durante 15-20 minutos o hasta que el salmón esté tierno y las verduras doradas.

PREPARACIÓN DE LA SALSA DE YOGUR Y LIMÓN

- Mezclar en un bol pequeño el yogur, el zumo de limón y el perejil.
- Agregar el ajo (opcional) y pimienta al gusto.
- Remover hasta que la salsa esté suave y homogénea.
- Servir a un lado del salmón para dar un toque refrescante al plato.



BENEFICIOS DE ESTA RECETA NAVIDEÑA SALUDABLE^{1, 2, 4-8}

01 SALMÓN: UN PESCADO RICO EN OMEGA 3⁴⁻⁶

El salmón es ideal para personas con hipertensión arterial, ya que contiene grasas saludables, especialmente **ácidos grasos omega 3**. Estos compuestos ayudan a mejorar la salud cardíaca y reducen el nivel de triglicéridos en sangre. Diversos estudios sugieren que consumir pescados o mariscos por lo menos 2 o 3 veces por semana puede ser beneficioso para regular la tensión arterial y reducir el riesgo de eventos cardiovasculares.

02 YOGUR NATURAL: MÁS QUE UNA SALSA^{2,7}

El **yogur natural** es un aliado increíble en la cocina cuando queremos cuidar nuestra salud, ya que permite crear salsas deliciosas y versátiles con bajo aporte de sal, que combinan perfectamente con pescados como el salmón o la caballa. Además, este alimento es rico en **probióticos** o microorganismos vivos destinados a mantener o mejorar la microbiota normal ("bacterias buenas") del organismo.

03 HIERBAS FRESCAS Y LIMÓN: SABORES CON PROPIEDADES PARA LA SALUD^{1,8}

El limón y las hierbas frescas como el perejil y el tomillo no sólo son una explosión de sabor, sino también una fuente rica en **antioxidantes y minerales**. Estos compuestos ayudan a combatir el **estrés oxidativo** en el organismo, un factor relacionado con distintas enfermedades entre las que se encuentran los problemas cardiovasculares como la hipertensión arterial.

RECOMENDACIONES PARA DISFRUTAR DE UNA NAVIDAD BAJA EN SAL^{2, 3, 8-10}

- **Evitar las salsas y aderezos procesados:** hacer salsas caseras con yogur o aguacate puede ser una buena alternativa para cuidarse ya que contienen menos sal.
- **Usar especias, frutas y hierbas frescas:** el romero, el perejil, el tomillo o el comino mejoran el sabor, ofrecen infinidad de matices diferentes usando los mismos ingredientes de base y aportan minerales. Es posible usarlos como aderezo en multitud de formas y platos:
 - **Ajo, romero y limón** para marinar carnes blancas como el pollo o el pavo.
 - **Pimienta negra y cúrcuma** para condimentar verduras asadas o platos de arroz. Además, esta última tiene descritas propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.
 - **Jengibre y perejil** en pescados, ensaladas y salsas, pues combinados aportan un toque picante y fresco.
- **Aprovechar el sabor natural de los alimentos:** en lugar de añadir sal es conveniente resaltar el sabor natural de los ingredientes mediante técnicas de cocción y aderezos, como los siguientes:
 - **Asar y hornear** verduras y carnes potencia su sabor.
 - **Marinar** con cítricos: usar jugo natural de limón, lima o naranja para pescados o aves aporta un toque ácido y fresco que realza los sabores.
 - Combinar **salsas de frutas frescas:** el mango o la piña junto con un poco de cilantro o guindilla son buenos aliados para acompañar pescados o carnes blancas.
- **Elegir aperitivos bajos en sal**, como por ejemplo una crema casera de anacardos para untar o quesos frescos.
- **Usar técnicas de cocción que intensifiquen el sabor natural de los ingredientes**, como el salteado, el papillote o el vapor.

DISFRUTAR Y CUIDARSE EN ESTAS FIESTAS NAVIDEÑAS^{1,2}

Mantener la tensión arterial bajo control es importante en momentos del año como la Navidad. Con recetas como el **Salmón al horno con salsa de yogur y limón**, es posible disfrutar de una comida o cena deliciosa, saludable y sin exceso de sal. Por ello es una opción para que toda la familia pueda celebrar estas fechas especiales con una **alimentación saludable y equilibrada**.

¡Feliz Navidad!

Recuerda que, si eres asegurado de Adeslas, tienes disponible nuestro [Plan de Hipertensión](#), donde podrás obtener más información.

BIBLIOGRAFÍA

¹ **Cifras e impacto de la hipertensión arterial en España**. Revista Española de Cardiología. Septiembre, 2024.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300893224001076>

² **Sodium reduction**. World Health Organization (WHO). Septiembre, 2023.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

³ **¡Cuidado con la sal!**. Vida saludable. Xunta de Galicia. Consellería de Sanidade y el Servizo Galego de Saúde. Febrero, 2021.
<https://vida-saudable.sergas.gal/cartafol/Consello-alimentario-infancia-sal?idioma=es>

⁴ **Omega-3 fatty acids and inflammatory processes: from molecules to man**. Clínica e Investigación en Arteriosclerosis. Octubre, 2017.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28900017/>

⁵ **Documento de recomendaciones de la SEA 2018. El estilo de vida en la prevención cardiovascular**. Clínica e Investigación en Arteriosclerosis. Noviembre-Diciembre, 2018.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0214916818300834>

⁶ **Omega-3 del pescado: por qué comer pescado ayuda al corazón**. Mayo Clinic. Agosto, 2023.
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/omega-3/art-20045614>

⁷ **¿Qué son los probióticos y los prebióticos? Estilo de vida saludable. Nutrición y comida saludable**. Mayo Clinic. Julio, 2022.
<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/probiotics/faq-20058065>

⁸ **Información detallada del alimento: perejil, fresco**. Base de datos española de composición alimentos (BEDCA)/Consulta/Lista Alfabética. Consultado en noviembre, 2024.
<https://www.bedca.net/bdpub/index.php>

⁹ **Curcumin: A review of its' effects on human health**. Foods. Octubre, 2017.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5664031/>

¹⁰ **Por qué necesitamos consumir sal y al mismo tiempo hacerlo de una forma moderada**. Adeslas Salud y Bienestar. SegurCaixa Adeslas. Julio, 2022.
<https://www.segurcaixaadeslas.es/espacio-de-salud-y-bienestar/por-que-necesitamos-consumir-sal-y-al-mismo-tiempo-hacerlo-de-una>

