

Para pacientes con hipertensión arterial o insuficiencia cardíaca

El sodio que ingerimos en la alimentación habitual procede del contenido en el propio alimento, es el **sodio de constitución**; y el cloruro sódico (*sal común*) que añadimos en la mesa o en la cocina, es **sodio de adicción**.

En la alimentación habitual consumimos de 10 a 15 g de cloruro sódico (*sal común*) que equivalen a 3.900 a 5.900 mg de sodio. (1 g de cloruro sódico (*sal común*) = 390 mg de sodio).

Dieta hiposódica estricta

Contiene menos de 1.000 g de sodio al día
(equivale a un máximo 2-2,5 g de cloruro sódico, *sal común*, al día)



Alimentos desaconsejados:

1. Los mismos que en la dieta hiposódica normal:

- Sal de cocina y mesa, sal yodada, sal marina, sal de apio.
- Carnes saladas, ahumadas y curadas.
- Pescados ahumados y secados, caviar.
- Embutidos en general.
- Quesos en general (se permiten los tipos Burgos, Villalón).
- Pan y biscotes con sal (excepto cantidades menores de 50 g).
- Aceitunas.
- Sopa de sobre, purés instantáneos, cubitos, patatas chips.
- Zumos de hortalizas envasados.
- Frutos oleaginosos salados.
- Pastelería industrial.
- Mantequilla salada, margarina con sal.
- Agua con gas, bebidas gaseosas en general.
- Condimentos salados, mostazas, pepinillos, conservas en vinagre, kephcut, ablandadores de carne.
- Conservas en general.

2. Consumo moderado de alimentos de origen animal (por su elevado contenido en sodio)

3. Y suprimir los siguientes alimentos:

- **Congelados: filetes de pescado, guisantes, limas, verduras congelados o cualquier verdura congelada a la que se ha añadido sal.**
- No está permitida más de una ración al día de: **alcachofas, brotes de remolacha, remolacha, zanahorias, apio, col rizada, brotes de mostaza, espinacas, acelgas y nabo.**
- Suero de leche, **pan normal**, cereales secos excepto el arroz hinchado, el trigo hinchado y las tiras de trigo, harina y granos de avena instantáneos.
- **Marisco** excepto las ostras.
- **Mantequilla o margarina con sal.**
- Aliños para ensalada (que contienen sal).
- Cualquier alimento que contenga bicarbonato sódico: **galletas, pan de maíz,**

- **panecillos, pasteles, tartas, harina "que sube sola".**
- **No más de dos tazas de leche al día.**
- **No dulces comerciales**, excepto caramelos duros, chicles o gominolas (no más de 10 al día).

Recomendaciones generales

Para hacer más sabrosa la cocina "sin sal" es recomendable potenciar el sabor natural de los alimentos:

- Cociéndolos al vapor, la cocción simple con agua diluye el sabor de los alimentos.
- También en "papillote" (envuelto el alimento en papel de horno), estofados y guisados o a la plancha.
- Utilizando potenciadores de sabor como:
 1. Ácidos: vinagre, limón (los asados de carne roja o blanca con limón potencian el sabor de las mismas e incluso un filete a la plancha gana en sabor).
 2. Aliáceos: ajo, cebolla, cebolletas, puerros.
 3. Especias: pimienta, pimentón, curry, azafrán, canela, mostaza sin sal.
 4. Hierbas aromáticas: albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, menta, perejil, romero, tomillo...
- Utilizando aceite con sabor, como el de oliva. El vinagre y el aceite pueden ser aromatizados con finas hierbas, estragón, ajo...

Salas de régimen: suelen estar confeccionadas a base de cloruro potásico; su sabor no es exactamente agradable por lo que no se debería acostumbrar al paciente a su ingesta.

Condimentos aconsejados:

- Ternera: clavo, pimienta, laurel, ajo.
- Aves: curry, salvia, estragón.
- Estofados: laurel, ajo, albahaca, orégano, tomillo.
- Verduras: nuez moscada, eneldo, romero.

Aditivos desaconsejados (contienen sal):

- **Fosfato disódico** : cereales, quesos, mantecado, bebidas embotelladas.
- **Glutamato monosódico:** productos para incrementar el sabor, carnes, condimentos, pepinillos, sopas dulces, artículos de repostería.
- **Alginato sódico:** mantecados, batidos de chocolate.
- **Benzoato sódico:** zumos de frutas.
- **Hidróxido sódico:** guisantes en lata.
- **Propionato de sodio:** panes.
- **Sulfito de sodio:** frutas secas, preparados de verduras para sopa, ensalada.
- **Pectinato de sodio:** jarabes y recubrimiento para pasteles, mantecado, sorbetes, aderezos para ensalada, compotas y jaleas.
- **Caseinato de sodio:** mantecados y otros productos congelados.
- **Bicarbonato de sodio:** levadura, sopa de tomate, harina, sorbetes y confituras.

Las espinacas tienen un contenido elevado en sodio, se pueden incluir siempre que el resto de los ingredientes del menú sean bajos en sal.

Cuidado con:

- Las confituras y frutas en almíbar (excepto elaboración casera).
- Medicamentos que contengan sodio en su fórmula (comprimidos efervescentes).

No utilice esta dieta si está embarazada, tiene vómitos o diarrea, enfermedades renales o hipotiroidismo grave.

Si decide comprar un **libro de "cocina sin sal"** consulte con su médico, puede contener ingredientes que no le convienen en su caso.