Para pacientes con
hipertensión arterial e insuficiencia renal crónica

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 e hipoproteica

1. No se empleará sal de cocina.
2. Se aliñará y cocinará con aceite de oliva.
3. Están prohibidas las bebidas alcohólicas y las carbónicas.
4. Se debe de limitar la ingesta de líquidos.



Alimentos permitidos:

- **Cereales:** pan blanco (trigo, centeno), pan integral, harina de trigo integral, biscotes, arroz, arroz integral.
- **Verduras y hortalizas:** pepino, cebolla, pimiento, rábano, tomate, lombarda, berenjena, boniato, aguacate, calabacín, calabaza, endibia, escarola, lechuga, champiñones, setas, espárragos, patata, puerro, judías verdes, alcachofas, coles de bruselas.
    - Si la dieta es estricta en sal, se deben restringir: zanahorias, nabos, espinacas, col rizada, remolacha y acelgas.
- **Frutas:** membrillo, manzana, pera, sandía, limón, níspero, mango, piña, caqui, ciruelas, melocotón, melón, pomelo, uvas, fresa, cereza, albaricoque, mandarina, naranja, frambuesa, fruta en almíbar, chirimoya, kiwi, higos, plátano, castañas, uva, pasa, dátil, ciruela seca, higos secos.
- **Carnes y pescados y huevos:**
    - Eliminando todos aquellos elaborados **con sal**: AHUMADOS, SECADOS, EMBUTIDOS, ENLATADOS…
- **Lácteos y derivados:** leche de cabra, vaca, flan, natillas, arroz con leche, batidos lácteos, nata, mousse de chocolate, helados, yogur de frutas y natural.
- **Grasas y aceites:** aceites, margarina, mantequilla, mahonesa sin sal.
- **Azúcares y dulces:** azúcares, mermelada (elaboración casera), compota, miel
    - No está permitida la Bollería Industrial.
- **Bebidas:** mejor refrescos light, té, zumos de frutas.

Alimentos desaconsejados (por su alto contenido proteico)**:**

- **Cereales y derivados:** guisantes secos, habas secas, judías secas, garbanzos, soja en grano.
- **Frutas:** nueces, piñones sin cáscara, almendras con cáscara, cacahuetes sin cáscara.
- **Carnes, pescados y huevos:**
    - **Consumo moderado de:** ostras, pulpo, almejas, chirlas, chanquete, mejillón, anguila, salmonete. Pollo, chuleta de cerdo. Clara de huevo, huevo entero.
    - **Prohibido:** caballa, cigala, langosta, caracoles, besugo, cangrejo, gallo, lenguado, lubina, mero, salmón fresco, bacalao fresco, merluza, rape, calamares, trucha, gambas, sardinas, y todos los enlatados por ser además una dieta baja en sal. Lomo de cerdo, ternera, ahumados y embutidos, pierna de cordero, costillas de cordero. Codorniz, perdiz, buey, pollo, caballo, conejo y liebre, pato, gallina. Yema de huevo.

- **Lácteos y derivados:** leche en polvo, leche condensada azucarada, cuajada, queso Emental, Parmesano, Camembert, Roquefort, de bola, Gruyere, Manchego.
- **Grasas y aceites:** manteca.
- **Azúcares:** bollería industrial.
- * Si está indicada una dieta hiposódica estricta estará prohibido todo el marisco excepto las ostras.
- No utilizar **kepchut** ni **mostaza** a no se que sean sin sal.

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…

Sales 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, o hipotiroidismo grave.