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 normal, estándar ó moderada

Contiene de 1.500 a 2.000 mg de sodio al día
(equivale a un máximo de 5 g de cloruro sódico (*sal común*) al día)



Alimentos desaconsejados:

- 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, kepchut, ablandadores de carne.
- Conservas en general.

Alimentos permitidos: (* los más aconsejados)

- Carnes, aves.
- Vísceras: lengua, riñones, hígado.
- Pescados frescos de agua dulce o de mar.
- Huevos.
- Leche, yogures, petit-suisse, cuajada, requesón.
- Queso sin sal.
- Pan y biscotes sin sal (hasta 50g se permite con sal).
- Harina, pastas alimenticias, cereales.
- Patatas*, legumbres. Verduras, hortalizas (tomate crudo*).
- Fruta natural, en compota, zumos naturales (manzana*, naranja*, plátano*)
- Frutos secos sin sal.
- Mantequilla, margarina, nata, crema de leche, aceites vegetales, mahonesa sin sal.
- Azúcar, pastelería casera, helados caseros.

- Chocolate, cacao.
- Condimentos: pimienta, pimentón, azafrán, canela, mostaza sin sal, hierbas aromáticas.
- Bebidas alcohólicas excepto restricciones específicas.
- Agua natural o minerales de baja mineralización, sifón o gaseosa.

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 aconsejables:

- 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