

Alimentación baja en sal

La alimentación baja en sal se recomienda habitualmente a personas que tienen hipertensión arterial o insuficiencia cardíaca, aunque también se recomienda en otras enfermedades. La mayor parte del sodio de la dieta proviene de la sal propia de los alimentos o que se les ha añadido. En la alimentación habitual consumimos de 10 a 15 g de cloruro sódico (*sal común*) al día. Una dieta baja en sal estándar contiene un máximo de 5 g de sal al día.

Recomendaciones generales

Potencie el sabor de los alimentos con vinagre, limón, aceite, ajo, cebolla, pimienta o especias varias, pero no con sal.

Cocine siempre sin sal.

Cocine preferentemente a la plancha, en papillote, al horno, estofados o guisos.



Alimentos permitidos

- Fruta natural.
- Harina, pasta, arroz, cereales y legumbres.
- Patatas.
- Verduras y hortalizas.
- Leche, yogures y cuajadas.
- Queso sin sal.
- Pan sin sal.
- Frutos secos sin sal.
- Pescado.
- Huevos.
- Carnes: aves, ternera, cordero...
- Mantequilla, aceite, margarina.
- Azúcar, bollería casera.
- Agua mineral de baja mineralización.

Alimentos desaconsejados

- Sal de cocina y sal de mesa.
- Alimentos precocinados.
- Embutidos.
- Pastelería industrial.
- Mostaza, ketchup...
- Conservas.
- Aceitunas.
- Agua o bebidas con gas.
- Confituras y frutas en almíbar, excepto las caseras.
- Zumos envasados.
- Pan con sal.
- Espinacas (tienen abundante sodio).

Ante cualquier duda, consulte con su enfermera o su médico.