

Alimentació baixa en sal

L'alimentació baixa en sal es recomana habitualment a persones que tenen hipertensió arterial o insuficiència cardíaca, encara que també es recomana en altres malalties. La major part del sodi de la dieta prové de la sal pròpia dels aliments o que s'hi ha afegit. En l'alimentació habitual consumim de 10 a 15 g de clorur sòdic (*sal comú*) diaris. Una dieta baixa en sal estàndard comporta un màxim de 5 g de sal diaris.

Recomanacions generals

Potencieu el sabor dels aliments amb vinagre, llimona, oli, all, ceba, pebre o espècies diverses, però no amb sal.

Cuineu sempre **sense sal**.

Cuineu preferentment a la planxa, a la païllota, al forn, estofats o guisats.



Aliments permesos

- Fruita natural.
- Farina, pasta, arròs, cereals i llegums.
- Patates.
- Verdures i hortalisses.
- Llet, iogurts i quallada.
- Formatge sense sal.
- Pa sense sal.
- Fruits secs sense sal.
- Peix.
- Ous.
- Carns: aus, vedella, xai...
- Mantega, oli, margarina.
- Sucre, brioixeria casolana.
- Aigua mineral de mineralització baixa.

Aliments desaconsellats

- Sal de cuina i sal de taula.
- Aliments precuinats.
- Embotits.
- Patisseria industrial.
- Mostassa, quètxup...
- Conserves.
- Olives.
- Aigua o begudes amb gas.
- Confitures i fruites en almívar, excepte les casolanes.
- Sucs de fruita envasats.
- Pa amb sal.
- Espinacs (tenen molt sodi).

Si teniu qualsevol dubte, consulteu amb la vostra infermera o metge.