

Dieta hiposódica estricta

Autores:

María Carreira Miño

Médico de Familia. C. S. Cambre, A Coruña (España).

Actualizada el 19/09/2003.

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, kephut, 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...

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).
- Los medicamentos que contengan sodio en su fórmula (paracetamol u otros 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.

Bibliografía:

- Cervera P, Clapes J, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia. 3ª ed. Madrid: Mac Graw-Hill, Interamericana; 1998. P.256- 262; 329-331.
- Hernández Rodríguez M Sastre Gallego A. Tratado de nutrición. Fuente. Madrid: Díaz de Santos; 1999. P. 993-1008; 1445-1456; 1455-1457.
- Maldonado Simó, MªL. Dieta en hipertensión arterial: actualización . Rev Rol Enferm 1998; 21 (234):13-16.
- Moore MC. Guías profesionales de enfermería. En: Nutrición y dietética. Madrid: Mac Graw-Hill, Interamericana; 1991. P. 232-239.
- Moreiras Tuni O, Carbajal Azcona Á, Cabrera Forneiro L. Tablas de composición de los alimentos. 3ª ed. Madrid : Pirámide; 1997.
- Sociedad Española de Hipertensión y Liga Española para la lucha contra la Hipertensión Arterial. Lo que el hipertenso y su familia deben conocer. [En línea]. [Fecha de consulta: 5-04-2001]. URL disponible en: <http://www.seh-lelha.org/informpa.htm>
- Sodio y Potasio. Listado de alimentos pobres en sodio. [En línea]. [Fecha de consulta 5-04-2001]. URL disponible: <http://gm.upv.es/nayk.html>
- Souci SW, Fachmann WK. El pequeño Souci-Fachmann-Kraut : tablas de composición de alimentos. Zaragoza : Acribia; 1998.