



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA UNA DIETA POBRE EN SAL

Para seguir una dieta baja en sodio debe saber que la sal o el sodio de la dieta proviene de:

- La sal (normal, marina, yodada) que utilizamos para aliñar y cocinar.
- La sal utilizada para la elaboración y conservación de los alimentos.
- El sodio que contienen de forma natural los alimentos.
- El sodio del agua que bebemos, especialmente de las aguas con gas.

Por lo tanto, debe prestar atención a estas distintas fuentes de sal para no ingerir una cantidad de sodio excesiva.

- Evite tomar alimentos ricos en sodio y aumente el consumo de aquellos que no tienen sodio o que tienen poca cantidad.
- Evite usar sal al cocinar y aliñar los alimentos. Evite también los cubitos de caldo o concentrados de carne o pescado, ya que contienen mucha sal.
- Para potenciar el sabor de los alimentos sin añadir sal puede utilizar especias y condimentos al aliñar y prepara los platos. El aceite y el vinagre se pueden macerar con hierbas aromáticas para aromatizarlos.
- Lea atentamente las etiquetas de todos los productos preparados e industriales ya que su contenido en sodio puede variar mucho. Recuerde que algunos alimentos denominados «de régimen» no siempre son sin sal.
Recuerde que en las etiquetas de los alimentos el contenido en sodio puede expresarse de distintas formas: sal, cloruro sódico (ClNa), bicarbonato sódico o soda, carbonato sódico, glutamato monosódico, fosfato disódico, alginato de sodio, benzoato de sodio, etc.

- Procure tomar siempre los alimentos naturales. Evite los platos preparados comerciales (tener atención especial con los preparados de caldo en cubitos).
- Evite el consumo de las conservas de cualquier alimento, incluso las conservadas al natural y bajas en sal. Lea siempre el etiquetado nutricional.
- Es mejor elegir aguas embotelladas de baja o muy baja mineralización o el agua del grifo. Evite el agua con gas y las bebidas con gas en general.
- Procure cocinar con cocciones que realcen más el sabor de los alimentos, como el vapor, papillote, horno, microondas, parrilla, plancha, sofrito, etc.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA UNA DIETA POBRE EN SAL

ALIMENTOS DESACONSEJADOS

- **Sal fina/gruesa**
- **Sales dietéticas:** de cebolla, de ajo,...
- **Alimentos en salmuera** (aceitunas, cebolla...)
- **Todo tipo de alimentos en conserva** (enlatados)
- **Todo tipo de alimentos precocinados** (basados en carne o en pescado, como croquetas, canelones, pizza, lasaña, empanadas,...)
- **Caldos y sopas concentradas** en brick, cubitos o en polvo (de verdura, carne o pescado)
- **Lácteos:**
 - Quesos curados de toda clase
 - Mantequilla salada, margarina
- **Carnes:**
 - Carnes saladas o ahumadas (bacón, tocino,...)
 - Patés y sobrasada
 - Vísceras
 - Charcutería en general (salchichas, butifarra, morcilla, chorizo,...)
- **Pescados:**
 - Pescados salados o ahumados (salmón, bacalao,...)
- **Cereales y bollería:**
 - Pan y biscotes con sal
 - Galletas, cereales de desayuno y bollería
- **Frutas, verduras y legumbres:**
 - Zumos de verduras
 - Toda clase de frutos secos salados: almendras, avellanas, cacahuetes, semillas de girasol, ...
- **Otros:**
 - Salsas comerciales (soja, ketchup, mostaza, etc)
 - Aperitivos: patatas fritas, snaks, gusanitos,...
 - Algunas aguas minerales y bebidas con gas.

CONDIMENTOS Y ESPECIAS PARA REALZAR EL SABOR

- **Especias:**
 - Azafrán:** Arroz, paella, platos exóticos.
 - Canela:** Cremas, compotas, vino caliente, repostería.
 - Clavo:** Cocido, caldo de pescado.
 - Curry:** Salsas para pescados, pollo, carnes, otras salsas.
 - Guindilla:** Ensaladas, carnes y pescados.
 - Jengibre:** Ensaladas, salsas, vino caliente, mermeladas.
 - Nuez moscada:** Carnes, salsas, verduras, algunos dulces.
 - Pimienta:** Sazona todos los platos.
- **Hierbas aromáticas y finas hierbas:**
 - Ajedrea:** Ensaladas, adobos, infusiones, salsas, verduras, carnes de cerdo.
 - Albahaca:** Ensaladas, salsas.
 - Anís estrellado:** Infusiones, licores, vino caliente.
 - Anís verde:** Infusiones, sopas, licores
 - Cilantro:** Caza, carnes.
 - Eneldo:** Adobos, salsas, pasteles, licores.
 - Estragón:** Ensaladas, vinagreta, salsas, pescados.
 - Hinojo:** Pescados, carnes, verduras.
 - Laurel:** Salsas, caldo de pescado
 - Mejorana:** Carnes picadas, pizza, platos a base de tomate.
 - Menta:** Salsas, vinagretas, cordero.
 - Orégano:** Ensaladas, quesos, pasta, tomate, pizza, salsas.
 - Perejil:** Salsas, ensaladas, sopas, adobos, caldos de pescados y carnes.
 - Perifollo:** Ensaladas, vinagreta, salsas.
 - Romero:** Pescados, caza, carnes, infusiones
 - Salvia:** Cordero, cerdo, vino caliente
 - Serpol:** Encebollados, conejo, caldo de pescado
 - Tomillo:** Guisos y caldos de carne y pescado.
 - Vainilla:** Repostería, platos exóticos.