

## **RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA REDUCIR EL CONTENIDO DE SODIO DE LA DIETA**

- La **sal** es “cloruro sódico”, es decir su principal componente es el sodio. Para conseguir realizar una alimentación baja en sodio **no añade sal** a las comidas o, al menos, **reduzca su cantidad**.
- En la preparación culinaria puede utilizar **otros condimentos** como ajo, perejil, limón, tomillo, laurel, orégano, menta, albahaca, romero, nuez moscada, pimentón o vinagre.
- En la elaboración de sus platos también puede añadir vinos o licores en pequeñas cantidades para dar sabor.
- **Evite los cubitos de caldo o concentrados de carne**, ya que tienen mucha sal.
- Recuerde que **los alimentos en remojo pierden sal**, de ahí que, por ejemplo, pueda usarse jamón remojado para los guisos.
- **Si usted tiene insuficiencia renal no debe utilizar la llamada “sal de régimen”**. Su médico le va a explicar que a partir de ahora tiene que limitar el consumo de potasio y esta sal lo contiene en alta cantidad.
- A continuación se detalla una **tabla de alimentos** donde se le especifican los **aconsejados**, los **limitados** (2 días por semana) y los **desaconsejados** (sólo los debe consumir ocasionalmente) para lograr realizar una “dieta pobre en sodio”.

## TABLA DE ALIMENTOS según su contenido en SODIO

| ALIMENTO                                | ACONSEJADO<br>(a diario)                                              | LIMITADO<br>(2 días en semana)                        | DESACONSEJADO<br>(sólo raramente)                                                          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lácteos</b>                          | Leche, nata, yogur, cuajada, natillas, flan.                          | Helados, leche en polvo.                              | Todos los quesos, requesón.                                                                |
| <b>Carnes y pescados</b>                | Pollo, cordero, ternera, cerdo, pescado de río, huevo.                | Pescado de mar, ostras, almejas, marisco.             | Embutidos, salazones, charcutería, bacon, embutidos de elaboración.                        |
| <b>Cereales, legumbres y tubérculos</b> | Pan sin sal, arroz, pasta (macarrones, fideos, espaguetis), legumbres | Evitar los congelados.                                | Todo producto en conserva comercial, pizza, canelones.                                     |
| <b>Verduras y Hortalizas</b>            | Todas, pero frescas.                                                  | Evitar los congelados, zumo de tomate.                | Nunca en lata.                                                                             |
| <b>Frutas</b>                           | Toda fruta fresca y en almíbar                                        | Frutos secos SIN sal.                                 | Aceitunas, palomitas.                                                                      |
| <b>Grasas</b>                           | Aceite, margarina, natas, mantequilla.                                |                                                       | Sopas de sobre, empanados, rebozados, croquetas.                                           |
| <b>Dulces</b>                           | Miel, confituras, azúcar blanco, sorbete, mermelada.                  | Bizcochos caseros, chocolates.                        | Cacao en polvo, galletas "maría", pastel de queso, magdalenas, donuts, hojaldres, etc.     |
| <b>Condimentos</b>                      | Hierbas aromáticas. Mahonesa casera.                                  | Vinagre, limón, mostaza. Café de cafetera. Refrescos. | Café instantáneo, ketchup, tomate en lata, todas las salsas preparadas y todo tipo de sal. |