

Listado de alimentos para una dieta pobre en sal (pobre en sodio)

Alimentos para una dieta pobre en sal		
Grupo de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos a evitar
Cereales y derivados	Pan, biscotes sin sal. Galletas: maría, chiquilín. Pastas, macarrones, espaguettis, canelones, codillos. Arroz. Patatas. Cereales de desayuno. Repostería casera sin adición de sal en su elaboración.	Pan, biscotes con sal. Bizcochos de cacao ó chocolate. Levadura. Todo tipo de bollería: suizo, cristina. Bizcochos con espuma. mantecados. Patatas fritas en bolsa, aperitivos. Productos precocinados elaborados con cereales: pizza.
Verduras y hortalizas	Verduras frescas	Verduras y hortalizas en conserva. enlatados, en bote de cristal, congeladas. Preparados de verdura para sopa. Sopas comerciales de verdura deshidratadas, o en bote.
Legumbres	Judías, lentejas, garbanzos.	
Frutas y frutos secos	Todas. Manzana, cerezas, higos. Frutas de todo tipo: sandía, melón, naranja, pomelo. Frutos secos: almendra tostada, castaña, pistachos, uvas pasas, ciruelas secas, higos secos con azúcar.	Frutas en conserva. Zumos de fruta envasados. Aceitunas de todo tipo. Todo tipo de frutos secos salados: almendras, cacahuetes, avellanas, maíz frito, etc.
Carnes, caza y huevos	Todo tipo de carnes magras, frescas. Pollo, pavo. Visceras (hígado, riñones...) Embutidos sin sal: jamón dulce Huevos.	Carnes saladas o ahumadas: beicon, tocino, salchichas. Precocinados, congelados, con carne como, canelones, pizzas, croquetas. Embutidos en general: salchichón, chorizo, mortadela, jamón serrano. Caza: perdiz, ganso, pato, etc.
Pescados y mariscos	Pescados magros, frescos.	Pescados salados o ahumados: salmón bacalao. Productos en conserva: anchoas, arenques, sardina,

		boquerón. Productos precocinados de pescado. Mariscos en general: calamar, pulpo, mejillón, chirla, navajas, ostras, almejas, cigalas, gambas, cangrejos. Huevas de pescado (Caviar ó sucedáneo).
Leche y derivados	Leche entera, desnatada. Yogures. Cuajada. Postres lácteos (natillas, flan). Helados. Nata líquida y montada. Quesos no grasos: Burgos, Villalón.	Quesos extragrasos. Quesos duros y fermentados (holandés, chester, manchego...).
Grasas	Aceite de semillas: girasol, oliva. Mantequilla y margarina sin sal.	Mantequilla con sal.
Miscelánea	Agua débilmente mineralizada. Zumos naturales. Licores*, gaseosas*, vinos de mesa*. Bebidas refrescantes azucaradas (tipo cola, naranja, limón).	Agua mineral con gas, soda. Bebidas alcohólicas. Todos los condimentos con sal en su composición. Sal de apio, cubitos de caldo, aderezos comerciales. Bicarbonato sódico. Mayonesa, keetchup. Aditivos y conservantes con sodio.
* Consumir con moderación. ** No debe utilizarse sal de mesa, de cocina, sal marina , sal yodada ni sales dietéticas en la elaboración de los platos.		

Espicias y condimentos sustitutivos de la sal (pueden utilizarse en las dietas sin sal)
• Plantas olorosas del monte bajo: Tomillo, romero y salvia. • Hierbas aromáticas: ○ Albahaca, laurel, hinojo, mejorana, anís, anís estrellado, menta, ○ Mostaza, estragón, hierbaluisa, ajedrea, cardomono, hierbabuena, melisa, orégano, vainilla... • Condimentos: ○ Azafrán, bergamota, caléndula, canela, cilantro, comino, eneldo... ○ Finas hierbas (compuesto de perejil, perifollo, estragón, cebollino picados finamente), hinojo, limón, mejorana, pimentón. • Aliáceos: cebolla, cebollino, cebolletas, ajo, escalonias, puerros... • Ácidos: vinagre, limón... Vinagre y aceite pueden ser aromatizados al estragón o a las finas hierbas...

Aditivos con sal (sodio) (y relación de los alimentos que pueden contener el aditivo)

Fosfato disódico	Cereales, quesos, mantecado ,bebidas embotelladas.
Glutamato monosódico (GMS)	Productos para incrementar el sabor, carnes, condimentos, pepinillos, sopas dulces, artículos de repostería.
Alginato sódico	Mantecados, batidos de chocolate.
Benzoato sódico	Zumos de frutas envasadas.
Hidróxido de sodio	Productos con coco, guisantes en lata.
Propionato de sodio	Panes.
Sulfito de sodio	Frutas secas, preparados de verdura para sopa, ensalada.
Pectinato de sodio	Jarabes y recubrimientos para pasteles, mantecado, sorbetes, aderezos para ensaladas, compotas y jaleas.
Caseinato de sodio	Mantecados y otros productos congelados.
Bicarbonato de sodio	Levadura, sopa de tomate, harina, sorbetes, confituras.
Es aconsejable leer el etiquetado de los productos que se consumen, ya que pueden contribuir al aumento de sodio de la dieta.	