

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES. HIPOSODICA.

Tomado de "Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria". León Sanz et al.

La tensión arterial alta es peligrosa, porque favorece las enfermedades circulatorias y del corazón. Se ha demostrado que, si se trata bien, se reduce el riesgo de padecerlas.

Normalmente, sólo con algunos cambios en la alimentación podemos conseguir que la tensión arterial baje. Estos cambios se basan en:

- Seguir una dieta con poca sal.
- Reducir peso, en caso de presentar un peso superior al normal.

Para iniciar una dieta baja en sal (hiposódica, es decir, baja en sodio) es conveniente saber que el sodio que consumimos en la alimentación proviene de:

- La sal que se añade en la cocina y en la mesa.
- La sal utilizada para elaborar y conservar los alimentos.

— El sodio que contienen los alimentos de forma natural.

— El sodio que contienen las aguas carbónicas teniendo en cuenta las diferentes formas y denominaciones del sodio: cloruro sódico, Na, bicarbonato sódico...

Conviene tener en cuenta:

— Algunos medicamentos contienen sodio: aspirina, penicilina...

Los productos denominados de régimen o dietéticos no siempre son sin sal y algunos de ellos contienen sal de potasio, que es perjudicial para las enfermedades de riñón (insuficiencia renal).

Alimentos recomendados	Alimentos que hay que evitar
Leche semidescremada, yogur, cuajada, postres lácteos caseros, quesos sin sal	Postres lácteos fabricados industrialmente, quesos en general
Carne fresca: ternera, buey, pollo, pavo, conejo, cerdo, jamón cocido sin sal	Carne ahumada, salada, curada, precocinada, en conserva. Charcutería en general
Pescado blanco o azul, fresco o congelado	Pescado ahumado, salado, secado, en conserva. Marisco
Huevo entero	Preparados comerciales (enlatados, deshidratados, en sobre, etc.). Pan con sal
Cereales en general: harinas, sémolas, pastas alimenticias, arroz, pan sin sal, tostadas sin sal y cereales de desayuno	Legumbres y patatas precocinadas, puré de patata instantáneo
Legumbres y patatas	Verduras y hortalizas precocinadas y en conserva
Verduras y hortalizas frescas y congeladas	Frutos secos y oleaginosos (excluir los salados y fritos)
Fruta fresca y zumos	Mantequilla y margarina, salsas comerciales (mahonesa, ketchup, mostaza, etc.). Crema de leche y nata
Aceites de oliva y semillas	Condimentos salados y cubitos de caldo concentrado
Especias y hierbas aromáticas	
Productos comerciales etiquetados como "bajos en sal"	

Alimento	Aconsejados	Limitados	Desaconsejados
Lácteos	Leche, nata, yogur, cuajada, natillas, flan	Helados, leche en polvo	Todos los quesos, requesón
Carnes y pescados	Pollo, cordero, ternera, cerdo, pescado de río, huevo. <i>sin elaborar</i>	Pescado de mar, ostras, almejas, marisco	Embutidos, salazones, charcutería, bacon. <i>elaboración</i>
Cereales Legumbres, tubérculos	Pan sin sal, arroz, pasta, macarrones, fideos, espaguetis, legumbres	Evitar los congelados	Todo producto en <i>conserva comercial</i> , pizza, canelones
Verduras y hortalizas	Todas, pero <i> frescas</i>	<i>Evitar los congelados</i> Zum de tomate	<i>Nunca en lata</i>
Frutas	Toda fruta fresca y en almibar	Frutos secos sin sal	Aceitunas
Grasas	Aceite, margarina, mantequilla, natas		Sopa de sobre, empanados, rebozados, croquetas
Dulces	Miel, confituras, azúcar blanco, sorbete, mermelada	Bizcocho, chocolate	Cacao en polvo, galletas "marías", palomitas, pastel queso, magdalenas, donut, hojaldre
Condimentos	Hierbas aromáticas Mayonesa casera	Vinagre, limón	Café instantáneo, ketchup Toda sal, tomate en lata, mostaza, todos preparados con sal

Consejos para reducir la cantidad de sal en la dieta

- En general, no se añadirá sal (sodio) a los alimentos o, al menos, reduciremos su cantidad, según las indicaciones recibidas del médico.

- Los alimentos sometidos a remojo pierden sal. De ahí que, por ejemplo, pueda utilizarse jamón remojado para preparar guisos.

- Pueden añadirse otros condimentos a la comida, como ajo, perejil, limón, tomillo, laurel, orégano, menta, albahaca, romero, nuez moscada, pimentón o vinagre.

- También pueden emplearse vinos o licores en pequeñas cantidades para dar sabor.

- Deben evitarse los cubitos de caldo o concentrados de carne, ya que tienen mucha sal.