

¿CÓMO SIGO UNA DIETA BAJA EN SAL?

INTRODUCCIÓN

Es muy importante reducir el consumo de sal cuando sufres insuficiencia cardíaca porque en esta situación el cuerpo tiende a acumular sal. Para compensar este exceso de sal, el organismo retiene líquido. Este exceso de líquido hace trabajar más al corazón, que ya de por sí está debilitado, lo que, en muchas ocasiones, lleva a hinchazón de piernas y tripa, aumento de peso y dificultad para respirar.

Una dieta baja en sal (hiposódica) no sólo se consigue reduciendo o anulando el uso de sal para cocinar, ya que hay muchos alimentos preparados ricos en sal.

Aunque a veces sea difícil seguir estrictamente una dieta baja en sal, es esencial ya que le ayudará a sentirse mejor y a reducir el número de veces que tenga que ser ingresado en el hospital.

¿QUÉ ES UNA DIETA HIPOSÓDICA?

Una dieta de este tipo no debe superar una ingesta de más de 2.000 o 3.000 mg (2-3 gramos) de sal al día. Para que nos hagamos una idea, una cucharilla de café supondría 2.300 mg de sal.

Si usted tiene una insuficiencia cardíaca leve (síntomas leves o ausencia de síntomas durante un ejercicio moderado) le aconsejarán no tomar más de 3 gramos de sal por día. Si usted tiene una insuficiencia cardíaca de moderada a severa (síntomas durante ejercicio ligero o en reposo) le aconsejarán no tomar más de 2 gramos diarios.

¿CÓMO PUEDO SEGUIR UNA DIETA HIPOSÓDICA?

Las medidas básicas son las siguientes:

- No eche sal a las comidas.
- Elija productos que por naturaleza son bajos en sal.
- Lea las etiquetas de los envases.

NO ECHE SAL A LAS COMIDAS

Le ayudará el no colocar el salero sobre la mesa y no echar sal en el momento de cocinar. Con estas medidas ya reducirá en un 30% el consumo.

La queja más oída es que las comidas “no saben a nada sin sal”: experimente para dar más sabor con especias bajas en sal como romero, canela, pimienta o perejil o pruebe a aliñar las ensaladas con zumo de limón natural.

ELIJA PRODUCTOS QUE POR NATURALEZA SON BAJOS EN SAL

Los productos frescos son todos por naturaleza bajos en sal; esto se puede aplicar a la fruta, verdura, carne o pescado. Legumbres como los garbanzos o las lentejas son productos también permitidos, siempre y cuando no estén precocinados.

Evite todo tipo de embutidos (chorizo, salchichón, jamón tanto serrano como york), los productos congelados, cualquier tipo de alimento cocinado y envasado y los productos enlatados (p.e. tomate).

LEA LAS ETIQUETAS DE LOS ENVASES

Leyendo atentamente las etiquetas aprenderá qué productos son altos o bajos en sal. En las etiquetas, así como se nombra el valor energético, se nombran los miligramos de sal. Como regla general, y como ya habíamos comentado, la mayoría de los alimentos procesados y envasados o enlatados llevan un alto porcentaje en sal.

CONSEJOS PARA HACER EL CAMBIO MÁS FACIL

Cambiar los hábitos alimenticios puede ser muy difícil, puede llevar semanas hasta que se acostumbre al sabor de las comidas sin sal. Siguiendo los siguientes consejos esperamos hacer el cambio más fácil:

- Haga los cambios lentamente, en vez de una forma radical.
- Adapte los alimentos que más le gustan en vez de intentar cambiar toda la dieta.
- Mantenga a la vista una lista de alimentos bajos en sal.
- Aprenda qué alimentos son altos en sal y no los compre para evitar tentaciones.
- Si toma entrantes, sólo uno como máximo puede tener un contenido de más de 500 miligramos (piense que entonces ya ingiere la cuarta parte de la cantidad permitida en un día).

COSAS A TENER EN CUENTA

- Si le recetan antibióticos solicite uno sin sodio.
- Muchos medicamentos contienen sal, lea atentamente las etiquetas. Evite, en general, cualquier medicamento en forma efervescente.
- El símbolo químico del sodio es Na, puede encontrárselo así en las etiquetas o como cloruro sódico (NaCl).
- Evite las bebidas gaseosas ya que casi siempre contienen bicarbonato o carbonato sódico.
- Gran cantidad de conservantes utilizados en alimentación tiene sodio en su composición. Lo verá en forma de sulfito sódico, caseinato sódico o benzoato sódico.
- Tenga cuidado con los productos etiquetados como "buenos para el corazón", generalmente son bajos en grasa y para añadirles sabor se utiliza una cantidad alta de sal.

COMO COMER EN RESTAURANTES Y SEGUIR LA DIETA HIPOSÓDICA

Puede ser difícil mantener una dieta hiposódica estricta si se come fuera de casa, pero con unas normas sencillas puede reducir la ingesta al máximo.

- Elija restaurantes que utilicen fundamentalmente productos frescos.
- No tome productos empanados.
- Solicite que le preparen la comida sin añadir sal.
- No pida platos que contengan salsas.
- La ensalada, si puede ser, que sea sin aliñar para que lo pueda hacer usted mismo sin incluir sal.
- Limite al máximo el uso de condimentos ricos en sal como el ketchup, mostaza, mayonesa.
- Cuidado con platos gratinados con queso, sofritos y guisos.
- Otros productos a evitar son picatostes, aceitunas verdes o negras, queso rallado, ensalada de pasta, ensaladilla rusa, ensalada de col, pipas de girasol, vinagretas y aliños de ensalada preparados.
- Todos los aperitivos como patatas fritas de bolsa, palomitas de maíz, galletas saladas o cacahuets son muy altos en contenido de sal.

Si tiene una celebración importante, el reducir aún más el consumo de sal dos días antes y dos después, le ayudará a prevenir una retención de líquidos si ese día ingiere más sal de lo habitual.

En restaurantes de comida rápida como pizzerías o hamburgueserías es prácticamente imposible conseguir alimentos bajos en sal; intente evitar este tipo de restaurantes.

(TABLAS)

ALIMENTOS CON MENOS DE 10 MG DE SODIO POR RACIÓN

Fruta y zumos naturales. Miel. Cereales. Macarrones, fideos, arroz y cebada (cocidos en agua sin sal). Especias sin sal. Azúcar. Frutos secos no salados. Mantequilla no salada. Queso fresco sin sal. Casi todas las verduras (excepto las nombradas en otras secciones). Vinagre.

ALIMENTOS CON 10-40 MG DE SODIO POR RACIÓN

Remolacha. Zanahorias. Apio. Cereales tipo granola. Helado. Espinacas. Barquillo. Vino blanco.

ALIMENTOS CON 40-65 MG DE SODIO POR RACIÓN

Carne de vaca, cordero y pollo (fresco). Huevo. Pescado. Gambas.

ALIMENTOS CON 65-120 MG DE SODIO POR RACIÓN

Almejas. Mayonesa. Leche. Mostaza. Yoghurt.

ALIMENTOS CON 120-175 MG DE SODIO POR RACIÓN

Pan. Cacahuets cubiertos de chocolate. Madalenas. Ketchup. Aceitunas. Sardinias.

ALIMENTOS CON 175-350 MG DE SODIO POR RACIÓN

Queso. Almejas en lata. Atún en lata. Verduras en lata.

ALIMENTOS CON 350-500 MG DE SODIO POR RACIÓN

Alubias en lata. Queso tipo parmesano. Crepes. Tomate enlatado.

ALIMENTOS CON 500-800 MG DE SODIO POR RACIÓN

Salchichas. Empanadillas. Aliño de ensalada preparada. Sopas precocinadas.

ALIMENTOS CON MÁS DE 800 MG DE SODIO POR RACIÓN

Levadura. Pastilla de caldo. Caldo de pollo preparado. Carne en conserva. Pepinillos. Embutidos (incluyendo el jamón tipo York). Platos principales precocinados. Chocolate instantáneo. Sopa enlatada. Salsa de soja. Salsa de pasta precocinada.

ALIMENTOS RICOS EN SODIO

CARNES

Bacon. Embutidos. Carne empanada. Salchichas.

PESCADOS

Anchoas en lata. Sardinias en lata. Atún en lata.

VERDURAS

Todas las verduras enlatadas (incluyendo salsa de tomate)

OTROS

Pastilla de caldo. Sopas enlatadas. Palomitas de maíz. Patatas fritas y otros aperitivos salados.