



La dieta baja en sal, una apuesta por la salud

La sal, uno de los condimentos más utilizados en la cocina, realza el sabor de los alimentos y ello a veces nos puede hacer abusar de su consumo. Hemos de distinguir entre el sodio procedente de los alimentos, y la sal que añadimos a los guisos, ya que es diferente, una es el sodio y otra es cloruro de sodio.

Debemos tener en cuenta que la OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda un consumo de 1000 g de sodio al día, equivalente a unos 2.5 mg de sal al día y por ello no basta sólo con controlar los alimentos que ingerimos dado que la mayoría de alimentos contienen sodio, sino que deberemos **limitar la sal** que agregamos a las comidas, de esta forma es más sencillo reducir el contenido en sal.

Actualmente, para preservar la calidad de los alimentos durante más tiempo se le agrega sal a los alimentos, y por ello consumimos en exceso sal, ello produce numerosos **problemas de salud**, [retención de líquidos](#) por una descompensación de sodio y potasio, problemas cardíacos, **hipertensión**, etc.

¿Qué ocurre si consumimos sal en exceso?

El sodio está presente en muchos alimentos, y además lo agregamos a las comidas con la sal de mesa. Este mineral natural cumple muchas funciones en nuestro organismo, de entre las más importantes mantener el equilibrio electrolítico, pero ¿Qué ocurre si lo consumimos en exceso? Pues muy sencillo, se produce una mayor concentración de sodio en el organismo, lo que deriva en que el sodio retiene el agua, de tal modo se incrementa en volumen sanguíneo y como consecuencia produce un aumento de la tensión arterial.

- Si quieres saber más información sobre los mejores diuréticos y drenantes para la retención, haz click [aquí](#).
- Si eres hipertenso esta dieta te beneficiará pero puedes optar también por este otro tipo de [dieta para la hipertensión](#).

¿Cómo reducir el consumo de sal?

Cuando nos diagnostican hipertensión significa que nuestros valores están por encima de los que son considerados saludables y aunque la tensión arterial es algo variable, el médico generalmente recomienda empezar a cuidarla a través de la alimentación reduciendo el consumo de sal. ¿Y cómo podemos hacerlo? ¿Cuánto debemos restringir el sodio para que tenga efectos? Existen distintos tipos de dietas hiposódicas, conócelas a continuación.

1. Dieta hiposódica leve

Es aquella en la que puedes consumir desde 1500 a 2000 mg diarios. Esto bastaría con utilizar sal de mesa sin sodio o de bajo contenido en sodio, comiendo lo que venías haciendo hasta ahora. Este tipo de dietas es para aquellas personas con una hipertensión leve, o para prevenir la hipertensión arterial.

2. Dieta hiposódica moderada

En esta dieta se recomienda un consumo máximo de sodio de 1500 mg diarios, sustituyendo la sal común por sal baja en sodio y haciendo uso de especias, vinagre, o limón para dar sabor a los alimentos conseguiremos reducir el consumo de sal.

3. Dieta hiposódica estricta y severa

Deberás consumir entre 500 y 800 mg de sodio diarios. Este tipo de dietas bajas en sodio implican reducir la frecuencia con la que comemos ciertos alimentos que son ricos en sodio de entre los que encontramos los alimentos descritos proximately en la lista de alimentos que debes evitar.

¿Cómo controlar la hipertensión a través de la dieta?

Si reduciendo el consumo de estos alimentos no se produce un control de la **hipertensión** tu médico puede pasar a recomendarte una dieta **hiposódica severa** en la que solo podrás consumir de 200 mg a 500 mg diarios, reduciendo también el consumo de lácteos, huevos y vegetales como el apio, las espinacas, el hinojo, remolacha, zanahorias y el diente de león.

La hipertensión normalmente se regula en primer lugar con **medicación** ayudando con una modificación de los hábitos nutricionales para controlar de mejor forma la enfermedad, puedes ver otras dietas encaminadas al mismo objetivo como puede ser la [dieta Dash](#), diseñada con el mismo propósito.

Alimentos ricos en sodio que debes evitar

- Conservas y enlatados.
- Sal marina y yodada.
- Aguas mineralizadas altas en sodio o refrescos.
- Carnes y pescados ahumados o salados.
- Mariscos.
- Caviar o huevas de pescado.
- Embutidos, productos procesados.
- Fiambres.
- Pan.
- Bebidas para deportistas ([Aquarius](#)).
- Edulcorantes.
- Zumos industriales.
- Aperitivos y encurtidos.
- Pastelería y dulces.
- Snacks (patatas fritas, salados, etc).
- Mantequilla.
- Margarina.
- Condimentos como la mostaza, salsas preparadas.
- Comida precocinada y congelada.

Menú de la dieta hiposódica

- **Desayuno:** Tostada de pan integral sin sal con aceite y tomate, café con leche desnatada y zumo de naranja.
- **Media mañana:** Una pieza de fruta.
- **Comida:** Filete de pollo a la plancha acompañado de verduras al vapor o ensalada. Lácteo desnatado o pieza de fruta de postre.
- **Merienda:** Una pieza de fruta o un poco de pan sin sal con aceite.
- **Cena:** Pescado blanco a la plancha acompañado de una crema de calabacín y pieza de fruta.

Recomendaciones para una dieta hiposódica

Es importante eliminar de tu dieta los productos congelados y procesados, elegir una agua mineral baja en sodio, no consumir dulces, pasteles, bollería y pan industrial, sustituir el pan por pan integral sin sal sería una de las mejores opciones. Reducir el consumo de los alimentos ricos en sodio que anteriormente hemos descrito y combinar una buena alimentación con ejercicio físico moderado que te ayude a eliminar líquidos retenidos por la posible ingesta elevada de sodio.

El sistema de **cocción de los alimentos** debe ser preferentemente al vapor, si cubrimos el alimento con papel de aluminio podemos conseguir preservar de mejor manera el sabor natural de los alimentos. Evitando fritos, rebozados, etc.

Podemos hacer uso de **especias** para potenciar y dar sabor a lo que comemos, un buen aliado es el limón, vinagre, o cualquier especia. Preferentemente utiliza las especias solas ya que aquellas que vienen mezcladas incorporan sal.

- Recuerda que recomendamos llevar a cabo un **estilo de vida saludable**, hacer ejercicio complementándolo con una dieta equilibrada que garantice tus necesidades nutricionales para gozar de un pleno estado de salud.

Por cortesía de www.tomadieta.com, encargados de cuidar de tu salud.