

## CONSEJOS QUE FACILITAN EL SEGUIMIENTO DE LA DIETA CONTROLADA EN SODIO



### IMPORTANTE

La dieta hiposódica o más concretamente, la dieta controlada en sodio, es capaz por sí sola de normalizar las cifras de PA en algunos pacientes, y en todos los casos permite reducir el número y la dosis de fármacos hipotensores.

Es una dieta de difícil aceptación para la mayor parte de las personas, porque se asocia con menor palatabilidad, aunque esto no significa que haya que acostumbrarse a comer de una forma más insípida. Es fundamental acostumbrar progresivamente al paladar a una alimentación con menos sal y utilizar todos los recursos posibles para mejorar el sabor y evitar la inapetencia.

Como norma general, para poder hacer una dieta con control de sodio correctamente hay que conocer las principales fuentes alimenticias de sodio y elegir alimentos con bajo o moderado contenido en este nutriente.

### FUENTES ALIMENTARIAS DE SODIO

- Sal de mesa (natural, yodada).
- Alimentos a los que se les ha añadido sal o componentes sódicos durante el proceso de elaboración (alimentos procesados).\*
- Alimentos que contienen sodio de forma intrínseca.\*
- Agua embotellada (mirar el contenido de sodio y elegir aguas que tengan una cantidad de sodio inferior o igual al 5% del valor diario recomendado y rechazar las que proporcionan más de un 20%.
- Medicamentos (Antiácidos, Bicarbonato, Paracetamol, Antitusígenos, Laxantes, Efervescentes).



### ALIMENTOS DESACONSEJADOS POR SU ALTO CONTENIDO EN SODIO

<b>Salazones, ahumados y conservas</b>	
Carnes	Jamón del país y cocido, lomo embuchado. Embutidos: salchichón, chorizo, ... Derivados cárnicos: beicon, tocino, salchichas, patés, ...
Pescados	Bacalao, salmón, sardinas, atún, anchoas, mariscos.
Lácteos	Quesos curados, mantequilla.
Verduras y hortalizas	Todas las que se encuentran en conserva, zumos de verduras y hortalizas envasados.
Frutas	zumos envasados.
Tubérculos y legumbres	Todos los que se encuentran en conserva y envasados.
Grasas y aceites	Mantequilla y margarina con sal.
Frutos secos	
Varios	Agua mineral, aperitivos, encurtidos, aceitunas.
<b>Alimentos ultraprocesados</b>	
Cereales	El pan con sal, los panes especiales, los biscotes, etc, los cereales de desayuno, la bollería y pastelería industrial.
Comidas precocinadas y congeladas	Croquetas, canelones, pizzas, empanadas, palitos, rebozados, verduras y hortalizas listas para freír.....
Salsas, sopas, purés y cremas instantáneos	Mostaza, mayonesa, ketchup, sopas preparadas en lata o de sobre, puré de patata, crema de hortalizas.....
Pastillas de caldo concentrado	De carne, pollo, pescado, verduras y hortalizas.



**Para adaptarse a la DIETA HIPOSÓDICA pueden ayudar los pasos siguientes:**

1. Reducir progresivamente el consumo de alimentos ricos en sodio.  
Parece ser más eficaz para adaptarse a una alimentación controlada en sal, reducir progresivamente los alimentos ricos en sodio en lugar de suprimir bruscamente la sal en los procesos de cocinado.
2. Suprimir la sal de adicción en la cocina.  
El sabor salado produce hábito y tolerancia de manera que, con el paso del tiempo, necesitamos más cantidad de sal para obtener el mismo sabor de los alimentos. Pero esto también ocurre a la inversa, de tal manera que, si se hace una reducción progresiva de la sal, el paladar se va adaptando poco a poco al nuevo sabor. Habitualmente, la preferencia por el sabor salado disminuye a los tres meses de realizar la dieta con control de sodio, de tal forma que la mayoría de las personas tras un periodo de entrenamiento, aprecian mejor otros sabores e incluso les llega a resultar desagradable el sabor salado.
3. Utilizar técnicas culinarias que potencien el sabor de los alimentos.  
Algunas técnicas culinarias como el hervido, es eficaz para disminuir el sodio de los alimentos, pero tiene como inconveniente que también los hacen más insípidos. Por ello, es aconsejable utilizar otras técnicas culinarias como: Cocción al vapor, Cocción en "papillote", Asado en horno convencional o Microondas, Asado a la plancha, y Guisados y estofados.
4. Utilizar alternativas para potenciar el sabor de los alimentos.  
Se pueden utilizar alternativas a la sal, como especias, hierbas aromáticas y cualquiera de los múltiples condimentos disponibles actualmente, que hacen a los alimentos más apetecibles. A modo de referencia, tenemos:
  - El aceite de oliva virgen o el aceite aromatizado con hierbas (al ajo, a las finas hierbas).
  - Ácidos como el vinagre y el limón.
  - Orégano, tomillo, eneldo, comino.....
5. Prestar atención a los alimentos procesados.  
Se ha estimado que el 80% de la ingesta real de sodio procede de los alimentos ricos en sodio y de los aditivos añadidos para la preparación y conservación de alimentos como conservantes, antioxidantes, estabilizantes, etc. \*
6. Atención a las aguas embotelladas.  
Otras fuentes dietéticas de sodio, aunque no muy conocidas, son el agua del grifo, y las aguas minerales embotelladas con o sin gas. En el caso del agua mineral y dependiendo de la cantidad de sodio que contenga, se considera con bajo contenido en sodio cuando tienen menos de 20 mg /L, y aguas con alto contenido en sodio las que tienen más de 200 mg /L.
7. Emplear con moderación sales de régimen y productos dietéticos bajos en sodio.
  - Actualmente están disponibles en comercios especializados y en grandes superficies, sales de régimen que son mezclas desprovistas de sodio y con un sabor parecido al de la sal común. La mayor parte son sales de potasio (contienen un 50% menos de sodio) pero hay que utilizarlas con precaución, sobre todo los enfermos con riesgo de hiperpotasemia.
  - Los productos dietéticos, en el caso del sodio, son alimentos tratados especialmente para conseguir una disminución de la cantidad de sodio que presentan en su forma natural. Esto hace necesario prestar especial atención al etiquetado del producto (semáforo nutricional), en el que debe estar claramente expresada la cantidad de sodio por ración. Se consideran alimentos bajos en sodio los que están situados en el color verde del semáforo porque tienen menos de 0,45 mg de sodio por ración.
8. Leer el etiquetado de todos los alimentos que se consuman.  
Se considera una buena práctica acostumbrarse a leer e interpretar las etiquetas de los alimentos envasados si se pretende modificar el contenido en sodio de la dieta. Así, se podrán elegir productos que tienen por ración una cantidad de sodio inferior o igual al 5% del valor diario recomendado y rechazar los que proporcionan más de un 20 %, que son considerados con alto contenido en sodio. \*
9. Comidas fuera de casa.  
Come fuera de casa no significa tener que tomar una cantidad elevada de sal. Hay que advertir al solicitar la minuta, que toma una alimentación restringida en sodio. También se puede pedir que sirvan las salsas y los aliños a parte para poder realizar una dosificación individualizada.
10. No utilizar fármacos sin receta médica y leer el prospecto de los medicamentos.
11. **MUY IMPORTANTE.** La alimentación con control de sodio es una excelente opción para toda la población y, en el caso de las personas hipertensas, NO deben abandonar la dieta hiposódica aunque tengan controlada la presión arterial.



## ESTRATEGIAS PARA DISMINUIR PAULATINAMENTE EL CONTENIDO EN SAL DE LA DIETA

1ª semana	Sustituya los quesos curados por quesos frescos tipo "burgos" sin sal.
2ª semana	Cambie el consumo de fiambres (mortadela, chopped, chorizo, salchichón, jamón serrano y cocido) por embutidos bajos en sal (jamón cocido y fiambre de pavo).
3ª semana	Suprima los alimentos precocinados o preparados como croquetas, empanadillas, cubitos de caldo, sopas de sobre, pizza, legumbres, preparados de paella, canelones y lasaña. Incorporará alimentos frescos y naturales como verduras, hortalizas, legumbres y pastas, elaboradas en el propio domicilio.
4ª semana	Sustituya las galletas, el pan de molde y los productos de bollería del desayuno o merienda (donuts, croissant, magdalenas) por tostadas de pan blanco o integral de panadería o por bizcocho de elaboración casera.
5ª semana	Cambie los helados, tartas y postres comerciales por frutas, yogur, flan, natillas, de elaboración casera.
6ª semana	Sustituya el pan normal por pan sin sal.
7ª semana	Suprima la sal durante el proceso de cocinado de los alimentos y en la mesa.
8ª semana	A partir de esta semana y si ha seguido los consejos anteriores, estará realizando una alimentación con menor contenido en sodio y estará acostumbrando a su paladar progresivamente a los nuevos sabores.



La mejor alimentación para el control de presión arterial se basa en la reducción del consumo de productos ultraprocesados, aumentando el de frutas y verduras frescas, cereales integrales, legumbres y frutos secos, pescados y carnes bajas en grasa.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Azorín Ras Milagros, Martínez Ruiz Marta, Sánchez López Ana Belén, Ossa Moreno Mercedes de la, Hernández Cerón Inmaculada, Tello Nieves Gema M<sup>a</sup> et al . Adherencia a la dieta mediterránea en pacientes hipertensos en Atención Primaria. Rev Clin Med Fam [Internet]. 2018 Feb [citado 2021 Abr 08]; 11( 1 ): 15-22. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1699-695X2018000100015&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2018000100015&lng=es).
2. Estrada Reventos D, Soriano Giménez RM, Estruch Castella C, Fornas Ara C. Elaboración de un programa educativo grupal dirigido a las personas hipertensas y familiares. Enfermería Docente [Revista on-line] 2014; Vol. 1, 102. Disponible en: <http://www.revistaenfermeriadocente.es/index.php/ENDO/article/view/9>
3. Grupo de Trabajo para el manejo de la hipertensión arterial de la Sociedad Europea de Hipertensión (ESH) y la Sociedad Europea de Cardiología (ESC). Mancía G, Redon J. Guía de práctica clínica de la ESH/ESC 2013 para el manejo de la hipertensión arterial. Revista Española de Cardiología, España; 2013;66(11):980.e1-e6 p. 1-64. Disponible en: [http://pdf.revespcardiol.org/watermark/ctl\\_servlet?\\_f=10&pident\\_articulo=90249392&pident\\_usuario=0&pcontactid=&pident\\_revista=25&ty=38&accion=L&origen=cardio&web=www.revespcardiol.org&lan=es&fichero=25v66n11a90249392pdf001.pdf](http://pdf.revespcardiol.org/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=90249392&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=25&ty=38&accion=L&origen=cardio&web=www.revespcardiol.org&lan=es&fichero=25v66n11a90249392pdf001.pdf)
4. Mahan KL, Escott-Stump S. Raymond, J. Krause. Nutrición y dietoterapia. 13<sup>a</sup> ed. Barcelona: Elsevier; 2013.
5. Ramírez Tortosa MC, Aguilera García CM, Mesa García MD. Nutrición y control de factores de riesgo cardiovascular. En: Gil Hernández A. Tratado de Nutrición. Tomo V. Nutrición y Enfermedad. 3<sup>a</sup> ed. Madrid; Panamericana; 2017.
6. Ramón Soto J. TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL, Revista Médica Clínica Las Condes, Volume 29, Issue 1, 2018, <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2018.01.001>
7. Scientific Electronic Library Online- SciELO [base de datos en Internet]. Sosa Rosado JM. Tratamiento no farmacológico de la hipertensión arterial. An Fac med; 2010; 71(4):241-4. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v71n4/a06v71n4.pdf>.



### Fuentes alimentarias y medicamentosas de sodio

Sal de mesa (natural, yodada).

Alimentos a los que se les ha añadido sal o componentes sódicos durante el proceso de elaboración (alimentos procesados).

Alimentos que contienen sodio de forma intrínseca.

Agua embotellada (mirar el contenido de sodio y elegir aguas que tengan una cantidad de sodio inferior o igual al 5% del valor diario recomendado y rechazar las que proporcionan más de un 20%).

Medicamentos (Antiácidos, Bicarbonato, Paracetamol, Antitusígenos, Laxantes, Efervescentes).

### Alimentos desaconsejados por su alto contenido en sodio

#### Salazones, ahumados y conservas

	Jamón del país y cocido, lomo embuchado.
<b>Carnes</b>	Embutidos: salchichón, chorizo, ... Derivados cárnicos: beicon, tocino, salchichas, patés, ...
<b>Pescados</b>	Bacalao, salmón, sardinas, atún, anchoas, mariscos.
<b>Lácteos</b>	Quesos curados, mantequilla.
<b>Verduras y hortalizas</b>	Todas las que se encuentran en conserva, zumos de verduras y hortalizas envasados.
<b>Frutas</b>	Aceitunas, zumos envasados.
<b>Cereales</b>	El pan con sal, los panes especiales, los biscotes, etc, los cereales de desayuno, la bollería y pastelería industrial.
<b>Tubérculos y legumbres</b>	Todos los que se encuentran en conserva y envasados.
<b>Grasas y aceites</b>	Mantequilla y margarina con sal.
<b>Frutos secos</b>	
<b>Varios</b>	Agua mineral, aperitivos, encurtidos.

#### Alimentos procesados

<b>Comidas precocinadas y congeladas</b>	Croquetas, canelones, pizzas, empanadas, palitos, rebozados, verduras y hortalizas listas para freír.....
<b>Salsas, sopas, purés y cremas instantáneos</b>	Mostaza, mayonesa, ketchup, sopas preparadas en lata o de sobre, puré de patata, crema de hortalizas.....
<b>Pastillas de caldo concentrado</b>	De carne, pollo, pescado, verduras y hortalizas.

### ADAPTACIÓN A LA DIETA HIPOSÓDICA

Reducir progresivamente el consumo de alimentos ricos en sodio.

Suprimir la sal de adicción en la cocina.

Utilizar técnicas culinarias que potencien el sabor de los alimentos.

Prestar atención a los alimentos procesados y aguas embotelladas.

Emplear con moderación sales de régimen y productos dietéticos bajos en sodio.



### Estrategias para disminuir paulatinamente el contenido en sodio de la dieta

1ª semana	Sustituya los quesos curados por quesos frescos tipo "burgos" sin sal.
2ª semana	Cambie el consumo de fiambres (mortadela, <u>chopped</u> , chorizo, salchichón, jamón serrano y cocido) por embutidos bajos en sal (jamón cocido y fiambre de pavo).
3ª semana	Suprima los alimentos precocinados o preparados como croquetas, empanadillas, cubitos de caldo, sopas de sobre, pizza, legumbres, preparados de paella, canelones y lasaña. Incorporará alimentos frescos y naturales como verduras, hortalizas, legumbres y pastas, elaboradas en el propio domicilio.
4ª semana	Sustituya las galletas, el pan de molde y los productos de bollería del desayuno o merienda (donuts, croissant, magdalenas) por tostadas de pan blanco o integral de panadería o por bizcocho de elaboración casera.
5ª semana	Cambie los helados, tartas y postres comerciales por frutas, yogur, flan, natillas, de elaboración casera.
6ª semana	Sustituya el pan normal por pan sin sal.
7ª semana	Suprima la sal durante el proceso de cocinado de los alimentos y en la mesa.
8ª semana	A partir de esta semana y si ha seguido los consejos anteriores, estará realizando una alimentación con menor contenido en sodio y estará acostumbrando a su paladar progresivamente a los nuevos sabores.

### MUY IMPORTANTE

La alimentación con control de sodio es una excelente opción para toda la población y, en el caso de las personas hipertensas, NO deben abandonar la dieta hiposódica aunque tengan controlada la presión arterial.

