

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN POBRE EN SAL.

1- Recomendaciones.

1. Reduzca o evite la utilización de sal común o de régimen durante la preparación de las comidas y en la mesa.
2. Sustituya el pan normal por pan sin sal.
3. No son recomendables el agua con gas ni las bebidas comerciales gasificadas. Es preferible el consumo de agua sin gas y los zumos de frutas.
4. Evite el consumo de embutidos. El jamón cocido denominado también York lleva en realidad tanta sal como el resto de embutidos, y por tanto conviene también evitarlo.
5. Evite los quesos curados. Se puede tomar en cambio yogur, requesón, cuajada y la propia leche.
6. No son recomendables las conservas o productos preparados en lata (aceitunas, anchoas, sardinas...), las comidas precocinadas y los ahumados.
7. El marisco y algunos crustáceos tienen un elevado contenido en sal y en general hay que evitarlos. En cambio el pescado (el blanco tiene menos contenido en sal que el azul) se puede tomar.
8. Es recomendable evitar los productos de pastelería comercial en general (bombones, confituras, chocolates instantáneos, helados...) y sustituirlos por pastelería casera preparada sin sal.
9. Es conveniente no utilizar mantequillas o margarinas saladas ni mayonesas comerciales
10. Las frutas y las verduras están permitidas en cantidad libre, tanto frescas como hervidas. Las espinacas tienen un contenido elevado en sodio, se pueden incluir siempre que el resto de los ingredientes del menú sean bajos en sal.
11. Para hacer más sabrosa la cocina "sin sal" es recomendable potenciar el sabor natural de los alimentos:
 - Cociéndolos al vapor, la cocción simple con agua diluye el sabor de los alimentos.
 - También en "papillote" (envuelto el alimento en papel de horno), estofados y guisados o a la plancha.

- Utilizando potenciadores de sabor como:
 - Ácidos: vinagre, limón (los asados de carne roja o blanca con limón potencian el sabor de las mismas e incluso un filete a la plancha gana en sabor).
 - Aliáceos: ajo, cebolla, cebolletas, puerros.
 - Especias: pimienta, pimentón, curry, azafrán, canela, mostaza sin sal.
 - Hierbas aromáticas: albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, menta, perejil, romero, tomillo...
- Utilizando aceite con sabor, como el de oliva. El vinagre y el aceite pueden ser aromatizados con finas hierbas, estragón, ajo...

-Sales de régimen: suelen estar confeccionadas a base de cloruro potásico; su sabor no es exactamente agradable por lo que no se debería acostumbrar al paciente a su ingesta.

12. Aditivos desaconsejados (contienen sal):

- Fosfato disódico: cereales, quesos, mantecado, bebidas embotelladas.
- Glutamato monosódico: productos para incrementar el sabor, carnes, condimentos, pepinillos, sopas dulces, artículos de repostería.
- Alginato sódico: mantecados, batidos de chocolate.
- Benzoato sódico: zumos de frutas.
- Hidróxido sódico: guisantes en lata.
- Propionato de sodio: panes.
- Sulfito de sodio: frutas secas, preparados de verduras para sopa, ensalada.
- Pectinato de sodio: jarabes y recubrimiento para pasteles, mantecado, sorbetes, aderezos para ensalada, compotas y jaleas.
- Caseinato de sodio: mantecados y otros productos congelados.
- Bicarbonato de sodio: levadura, sopa de tomate, harina, sorbetes y confituras