



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

*Servicio de Endocrinología y Nutrición*



## **DIETA BAJA EN SAL**

El exceso de sal en la alimentación puede ser perjudicial en múltiples enfermedades. La más frecuente es la Hipertensión Arterial, pero existen otras como la insuficiencia cardíaca o la cirrosis hepática descompensada en las que es preciso hacer una restricción de la sal alimentaria para mejorar la evolución.

### **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES**

- **Controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3g/día): una cucharadita rasa de té).**
- Emplear condimentos habituales para cocinar y dar más sabor a las comidas (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón, ajo, cebolla...) y hierbas aromáticas (perejil, tomillo, hinojo, laurel, orégano...).
- Conservas de pescados para ensaladas o similar, preferiblemente las naturales (0% sal), pero con moderación.
- Evitar añadir a las comidas cubitos/ pastillas de caldo de carne o pescado.
- Evitar bebidas carbonatadas y estimulantes.
- Asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2 lácteos al día desnatados.
- Utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote. Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- Tomar 1,5 o 2 Litros de agua al día (8 vasos/día), también se contabilizan las infusiones.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 3 cucharadas al día (aprox 30ml)
- En comida y cena, añadir 30g de pan sin sal.
- Postres de comida y cena: pieza de fruta de 150 g.
- **Lo ideal es respetar la concordancia de los días en comidas y cenas, si quiere variar el menú, puede escoger las equivalencias que se señalan en el siguiente apartado.**



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS A EVITAR
<b>Carnes</b>	
<p>Todo tipo de carnes magras, frescas o congeladas. Pollo, pavo y pato. Vísceras, huevos...</p>	<p>Carnes saladas o ahumadas como beicon, tocino, salchichas, butifarra, patés, sobrasadas, morcilla, ... Charcutería en general. Precocinados: croquetas, canelones, pizza, lasaña, empanadas, ... Extractos de carne y pollo.</p>
<b>Pescados</b>	
<p>Pescados frescos y congelados</p>	<p>Salados o ahumados: bacalao y salmón. Conservas: atún, sardinas, anchoas, ... Mariscos y conservas de mariscos. Precocinados y congelados: palitos de pescado, empanados y rebozados. Extractos de pescado.</p>
<b>Lácteos</b>	
<p>Leche. Derivados lácteos: Quesos frescos naturales, quesos desnatados. Nata, postres de chocolate y nata, mousse, natillas, flan y helados, cuajada, requesón...</p>	<p>Quesos curados, mantequilla salada.</p>
<b>Cereales. Pastelería. Tubérculos</b>	
<p>Pan y biscotes sin sal. Harinas, sémolas, pastas alimenticias, cereales Repostería casera sin adición de sal durante su preparación.</p>	<p>Pan y biscotes con sal, levadura, polvo para flanes, ganchitos, ... Cereales integrales, copos de maíz tostados. Patatas fritas, snacks, ... Precocinados y congelados a base de cereales: pizza. Pastelería industrial o panadería, galletas, repostería...</p>
<b>Verduras y hortalizas</b>	
<p>Frescas o congeladas.</p>	<p>Conservas, zumos de verduras y hortalizas envasados. Precocinados o congelados listos para freír. Extractos de verduras.</p>
<b>Frutas y frutos secos</b>	
<p>Todas, incluidas las frutas en conserva. Almendra tostada, castaña, avellana, pistachos, piñones sin cáscara. Ciruelas secas, uva pasa, coco desecado, dátil seco, melocotón seco.</p>	<p>Aceitunas. Frutos secos salados: almendras, avellanas, cacahuètes, semillas de girasol, maíz frito, ... Mantequilla de cacahuete.</p>
<b>Varios</b>	
<p>Agua poco mineralizada. Zumos naturales, leche de almendras, ... Encurtidos como aperitivo.</p>	<p>Agua mineral con gas. Bebidas carbonatadas, isotónicas,... Bebidas alcohólicas. Salsas preparadas, sopas de sobre, alimentos</p>



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



	cocinados enlatados. Bicarbonato de sodio, alimentos que contienen glutamato monosódico (cubitos de caldo). Salsas comerciales: mayonesa, ketchup, mostaza...
--	---

### DIETA BAJA EN SAL 1500 KCAL

#### DESAYUNO (Elegir una opción):

1. Leche de vaca desnatada (150 ml) + pan sin sal (30 g) + aceite de oliva (10 g) + tomate (20 g).
2. Leche de vaca desnatada (150 ml) + cereales desayuno, sin azúcar (30 g) + fruta (150 g)
3. Leche de vaca desnatada (150 g) + pan sin sal(30 g) + aceite(10 g) + zumo de naranja (150 ml)

#### MEDIA MAÑANA (Elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogur desnatado (125 g)
2. Fruta (150 g)
3. Pulguita (pan sin sal (30 g) + jamón cocido (15 g)).

#### COMIDA:

1. **Lentejas con verduras** (lentejas (60 g), zanahoria (40 g), puerros (40 g)). **Pollo asado** (100 g) **con patatas asadas** (60 g).
2. **Judías verdes** (150 g) **con patatas** (80 g). **Filete de ternera** (100 g) **con guarnición de ensalada** (lechuga (75 g), cebolla (30 g)).
3. **Alubias con almejas** (alubias (60 g), almejas (75 g)). **Champiñones a la plancha** (150 g).
4. **Patatas en salsa verde** (patata (80 g), harina de trigo (20 g)). **Lubina al horno** (80 g) **con guarnición de ensalada** (tomate (100 g), aguacate (30 g)).
5. **Espaguetis con carne** (pasta (60 g), carne picada de ternera (40 g), 1 huevo cocido).
6. **Menestra de verduras** (zanahoria (30 g), guisantes (30 g), judías verdes (30 g), coliflor (40 g), alcachofa (40 g)). **Merluza** (100 g) **al limón**.
7. **Purrusalda** (calabacín (130 g), pimiento (50 g), cebolla (30 g), patata (70 g)). **Salmón a la plancha** (100 g).

#### MERIENDA (Elegir una opción):

1. Leche de vaca desnatada (100 ml) + cereales sin azúcar (25 g)
2. Fruta (150 g)
3. Pulguita (pan sin sal (30 g) + jamón cocido (15 g)).

#### CENA:

1. **Crema de zanahoria** (zanahoria (100 g), patata (60 g)) + **Bacalao fresco con limón** (100 g) **con guarnición de ensalada de tomate** (125 g).
2. **Calamares encebollados** (calamares (120 g), cebolla (100 g)) + **Ensalada** (tomate (125 g), aguacate (60 g)).
3. **Sopa de verduras** (pasta (40 g), pimiento (25 g), zanahoria (25 g), cebolla (25 g)) + **Lenguado a la plancha** (100g) **con guarnición de ensalada** (lechuga (75 g)).
4. **Crema de puerros** (puerro (100 g), calabacín (80g)) + **Pollo al horno** (100 g) **con guarnición de patatas asadas** (50 g).



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

*Servicio de Endocrinología y Nutrición*



5. **Salmorejo** (tomate (100g), pimiento (40 g), cebolla (40 g), pepino (40 g), pan sin sal (40 g)) + **Merluza al vapor** (100 g).
6. **Revuelto** (1 huevo, espinacas (200 g), gambas (3 unidades)).
7. **Sopa de arroz** (arroz (40 g), pimiento (30 g)) + **Tortilla francesa** (1 huevo).

**RECENA** (Elegir una opción):

1. Yogur desnatado (125 g).
2. Leche de vaca desnatada (150 ml).

**MEDIDAS CASERAS**

- 1 cazo:
  - De crema/puré: 160g
  - De sopa líquida: 140g
  - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
  - De verduras cocinadas: 140g
  - De pasta: 120g
  - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza → 250ml de Líquidos (leche, agua,)
- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua,)
- 1 cuchara sopera:
  - Aceite de oliva: 10g
  - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena...): 30g
  - Pasta (macarrones, espirales...): 15g
- 1 cuchara de postre:
  - Aceite: 5g
  - Azúcar: 8g
  - Miel: 20g
  - Mermelada: 15g
  - Café soluble: 2g
  - Sal: 5g