



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

Servicio de Endocrinología y Nutrición

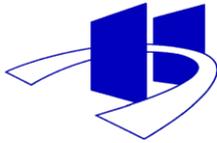


DIETA BAJA EN SAL

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 su 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.
- En comida y cena, añadir 30g de pan sin sal.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 3 cucharadas al día (aprox 30ml)
- 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
Carnes	
<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>
Pescados	
<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>
Lácteos	
<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>
Cereales. Pastelería. Tubérculos	
<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>
Verduras y hortalizas	
<p>Frescas o congeladas.</p>	<p>Conservas, zumos de verduras y hortalizas envasados. Precocinados o congelados listos para freír. Extractos de verduras.</p>
Frutas y frutos secos	
<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>
Varios	
<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 cocinados enlatados.</p>



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

Servicio de Endocrinología y Nutrición



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

DIETA BAJA EN SAL 2000 KCAL

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada (200 ml) + pan sin sal (30 g) + aceite de oliva (10 g) + tomate (20 g).
2. Leche de vaca desnatada (200 ml) + cereales desayuno, sin azúcar (35 g) + fruta (200 g)
3. Leche de vaca desnatada (200 g) + pan sin sal(30 g) + aceite(10 g) + zumo de naranja (150 ml)

MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Yogures desnatados (250 g)
2. Fruta (200 g)
3. Pulguita (pan sin sal (40 g) + jamón cocido (20 g)).

COMIDA:

1. **Lentejas con verduras** (lentejas (80 g), zanahoria (60 g), puerros (50 g)). **Pollo asado** (100 g) **con patatas asadas** (100 g).
2. **Judías verdes** (150 g) **con patatas** (100 g). **Filete de ternera** (100 g) **con guarnición de ensalada** (lechuga (100 g), cebolla (30 g)).
3. **Alubias con almejas** (alubias (80 g), almejas (90 g)). **Champiñones a la plancha** (200 g).
4. **Patatas en salsa verde** (patata (100 g), harina de trigo (20 g)). **Lubina al horno** (100 g) **con guarnición de ensalada** (tomate (150 g), aguacate (40 g)).
5. **Espaguetis con carne** (pasta (80 g), carne picada de ternera (80 g), 1 huevo cocido).
6. **Menestra de verduras** (zanahoria (60 g), guisantes (60 g), judías verdes (60 g), coliflor (60 g), alcachofa (60 g)). **Merluza** (150 g) **al limón**.
7. **Purrusalda** (calabacín (150 g), pimiento (60 g), cebolla (30 g), patata (100 g)). **Salmón a la plancha** (120 g).

MERIENDA: (Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada (150 ml) + cereales sin azúcar (35 g)
2. Fruta (200 g)
3. Pulguita (pan sin sal (40 g) + jamón cocido (20 g)).

CENA:

1. **Crema de zanahoria** (zanahoria (100 g), patata (100 g)). **Bacalao con limón** (100 g) **con guarnición de ensalada de tomate** (175 g).
2. **Calamares encebollados** (calamares (120 g), cebolla (120 g)). **Ensalada** (tomate (125 g), aguacate (80 g)).
3. **Sopa de verduras** (pasta (60 g), pimiento (30 g), zanahoria (30 g), cebolla (30 g)). **Lenguado a la plancha** (120g) **con guarnición de ensalada** (lechuga (100 g)).
4. **Crema de puerros** (puerro (100 g), calabacín (100g)). **Pollo al horno** (120 g) **con guarnición de patatas asadas** (60 g).
5. **Salmorejo** (tomate (150g), pimiento (50 g), cebolla (50 g), pepino (50 g), pan sin sal (50 g)). **Merluza al vapor** (120 g).



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

Servicio de Endocrinología y Nutrición



6. **Revuelto** (1 huevo, espinacas (200 g), gambas (7 unidades)).
7. **Sopa de arroz** (arroz (60 g), pimiento (40 g)). **Tortilla francesa** (1 huevo).

RECENA: (Elegir una opción)

1. Yogur desnatado (125 g) + 3 galletas María
2. Leche de vaca desnatada (150 ml) + 3 galletas María

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