

Recomendaciones nutricionales de **dieta baja en Sodio**

SA SANATORIO
ALLENDE
Especialistas
en el cuidado de tu vida



INTRODUCCIÓN

Continuando con la prescripción indicada por el médico de seguir un dieta baja en sodio, la siguiente guía brinda información sobre la elección adecuada de alimentos y métodos de cocción apropiados para conservar el sabor de los mismos.



La **tensión arterial** es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón.

La **hipertensión arterial** no controlada aumenta el riesgo de:



Infarto agudo
de miocardio



Accidente
cerebrovascular



Enfermedades
renales

Los **factores de riesgo** son sobrepeso, genética, alimentación inadecuada, tabaquismo, sedentarismo y estrés.

Recomendaciones generales



Evitar el uso de la sal tanto para cocinar como para condimentar los alimentos y preparaciones. Evitar llevar el salero a la mesa y evitar técnicas de cocción que requieran el uso de sal como encurtidos, adobos, salmueras, etc.



Enjuagar los alimentos enlatados o en conserva, como arvejas, choclo, etc, para retirar parte de la sal.



Reducir el consumo de alimentos ricos en sodio (ver página 2).



Utilizar técnicas de cocción que concentren el propio sabor de los alimentos, como al vapor, parrilla, grillado, al horno, microondas, etc.



Realzar el sabor de las comidas utilizando hierbas, especias, jugo de limón y vinagre (ver página 2).



Mantener un vida activa caminando, subiendo escaleras y realizando ejercicios físicos de forma regular, bajo indicación médica.



Evitar el consumo de alcohol, bebidas estimulantes o cafeína y tabaco.

¡DESCUBRÍ LA SAL OCULTA EN ESTOS ALIMENTOS!

Altos en sodio



Fiambres, embutido y quesos duros
500-1200mg/porción



Sopa y caldos comerciales
700-2200mg/porción



Productos de copetín
150-250mg/porción



Enlatados y envasados
200-1200mg/porción



Panificados y prod. de panadería
220-350mg/porción



Aderezos comerciales
200-300mg/porción

Bajos en sodio

Carnes

100mg/porción



Frutas y Verduras

0-30mg/porción



Leche y yogur

200mg/porción



Quesos sin sal agregada

10-40mg/porción



Huevo

65mg/porción



Legumbres y cereales

0-20mg/porción



Panificados sin sal agregada

0-30mg/porción



Frutos secos y semillas

0mg/porción



El sodio se encuentra principalmente en la sal de mesa y alimentos preparados (procesados y ultraprocesados) con aditivos como bicarbonato de sodio, nitrito de sodio, citrato de sodio, etc.

La OMS recomienda un consumo menor a 2000mg de sodio por día, considerando tanto el sodio contenido en la sal de mesa como el sodio proveniente de los alimentos.

GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU FRECUENCIA DE CONSUMO

Diariamente...

Frutas y verduras



5 porciones
distribuidas en:
½ plato de verduras en al
almuerzo y cena + 3 frutas

¿Cuáles? Todas. Elegir variedad de colores.
Aprovechar la disponibilidad estacional.
¿Cómo? Consumir preferentemente frescas,
enteras y con cáscara.

Leche, yogur y quesos



3 porciones
1 porción equivale a:
1 taza de leche (250cc) o
yogur o una porción de queso
del tamaño de una cajita de
fósforos o 3 fetas

¿Cuáles? Preferentemente descremados. Seleccionar quesos que indiquen ser "bajos en sodio".
¿Cómo? En desayuno y meriendas, también en colaciones.
Con preparaciones dulces o saladas, con infusiones y en postres lácteos.

Grasas y aceites



2 porciones
1 porción equivale a:
1 una cucharada sopera

¿Cuáles? Alternar entre aceite de girasol, maíz, soja, oliva y canola.
¿Cómo? Consumirlos en crudo y agregados al final de las preparaciones.

Frutos secos y semillas



1 porción equivale a:
1 puñado de frutas secas
1 vez por semana o
3 unidades por día o
1 cucharada sopera de
semillas por día.
1/3 de taza de frutas secas,
o 2 cdas. soperas de
semillas.

¿Cuáles? Maní, avellana, nuez, almendras, pistacho.
Semillas de girasol, maíz, chía, lino, sésamo, etc.
¿Cómo? Consumirlos sin sal. En ensaladas, panes,
budines dulces, con yogur y frutas, etc.

Panificados y Cereales



2 porciones.
1 porción equivale a:
1 bollo de pan o 4 tostadas
o 5 galletas de agua o
dulces simples (sin
relleno).

¿Cuáles? Preferentemente integrales y aquellos que indiquen la leyenda "sin sal agregada".
¿Cómo? Distribuidos equilibradamente a lo largo del día.

Carnes magras y huevos



1 porción distribuida:
 $\frac{1}{4}$ del plato en almuerzo y
cena o $\frac{1}{2}$ del plato en una
de las dos comidas.
Huevo: 1 por día.

¿Cuáles? Variar entre diferentes opciones.
Pescados: 2 o más veces por semana.
Otras carnes blancas: 2 veces por semana.
Carnes rojas: hasta 3 veces por semana.
¿Cómo? Bien cocidas, retirando la grasa visible. Se sugiere al horno o a la plancha.

Legumbres



1 porción que equivale a:
1 plato cocido a la semana
o 2 cucharadas soperas al
día, también cocidas.

¿Cuáles? Arvejas, porotos, lentejas, garbanzos y soja.
¿Cómo? En ensaladas, sopas, guisos, budines, puré (humus) y hamburguesas.

Cereales + Vegetales amiláceos

1 porción distribuida en:
 $\frac{1}{4}$ del plato en almuerzo y
cena o $\frac{1}{2}$ del plato en una
de las dos comidas.

¿Cuáles? Avena, arroz, trigo, cebada, pastas, fideos, masa de tartas o empanadas, papa, batata, choclo y mandioca.
¿Cómo? Preferir integrales. Cocinar al dente. Como plato principal, guarnición o postre.

Bebidas



8 vasos

¿Cuáles? Agua, infusiones, tisanas, aguas saborizadas naturales, caldos y sopas caseras, etc.
¿Cuáles? Líquidos sin azúcar ni sal agregada.
Bajos en sodio.

Etiquetado nutricional

Se recomienda utilizar el porcentaje de valor diario (%VD) para comparar los productos.

Si un alimento es menor al **5% VD**, es **bajo en sodio**; por el contrario, si es superior al **20% VD** es **alto en sodio**.

	Cant. x porc.	%VD (*)	100g
Valor energético	130kcal=546Kj	7%	325kcal
Carbohidratos	0g	0%	0g
Proteínas	6,7g	13%	16,7g
Grasas totales	10g	18%	25g
Fibra alimentaria	0,9g	4%	2,2g
Sodio	712g	30%	1780g

2 112345 678900

El sodio se encuentra principalmente en...



Sal de mesa



Alimentos preparados (procesados y ultra procesados) incluidos los alimentos de sabor dulce, ya que la mayoría de las industrias utilizan el Sodio como conservante

¡El 75% de sodio proviene de estos alimentos!

Para realzar el sabor de las comidas se puede utilizar...

Espicias

Azafrán
Canela
Clavo de olor
Curry
Jengibre
Nuez moscada
Pimienta

Arroz, paella, etc.
Cremas, compota, repostería, puré de calabaza.
Caldo de pescado.
Salsas y carnes.
Ensaladas, salsas y mermeladas.
Carnes, verduras y salsas.
Carnes, verduras y salsas.

Hierbas aromáticas

Albahaca
Anís
Cilantro
Eneldo
Estragón
Hinojo
Laurel
Menta
Orégano
Perejil
Romero
Salvia
Tomillo
Vainilla

Ensaladas y salsas.
Infusiones y sopas.
Carnes y salsas.
Adobos, salsas, carnes y verduras.
Ensaladas, vinagreta, salsas y pescado.
Pescados, carnes y verduras.
Salsas, carnes y caldos.
Salsas, vinagretas, carnes e infusiones.
Ensaladas, quesos, pastas, salsas y carnes.
Guarniciones, ensaladas, salsas, sopas, caldos y adobos.
Carnes e infusiones.
Carnes.
Caldo de pescado.
Repostería y platos exóticos.

¡El consumo de sodio en Argentina en números!



Consumo promedio en Argentina
12g de sal (=4800mg de sodio)

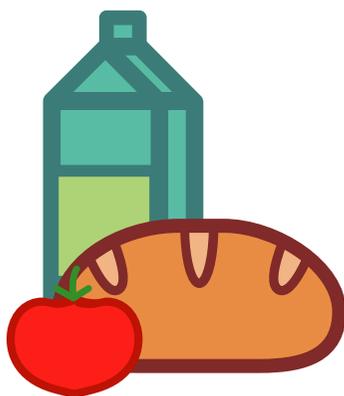
Consumo máximo recomendado por día
5g de sal (2000 mg)

Consumo necesario para la vida
0,5g de sal (=200mg de sodio)

Se recomienda realizar 4 comidas principales: **desayuno, almuerzo, merienda y cena;** en caso de ser necesario incorporar colaciones a media tarde y/o media mañana. Realizar porciones moderadas y frecuentes.

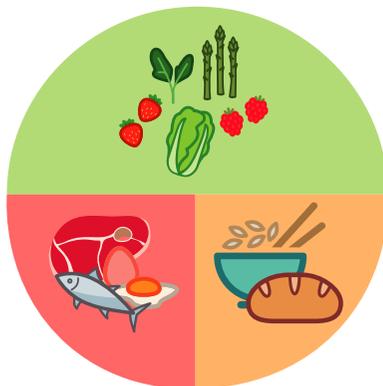
DESAYUNOS Y MERIENDAS

Lácteos descremados
(leche, yogur y/o queso)
+
Cereales/Panificados
(preferentemente integrales y sin
sal agregada)
+
Frutas
(preferentemente fresca)



ALMUERZOS Y CENAS

¼ del plato: proteínas
(carne magra o huevo)
+
¼ del plato: carbohidratos
(granos, cereales, papa, batata,
choclo y mandioca)
+
½ del plato: vegetales
(crudos o cocidos)
+
1 porción de grasas saludables
(aceite de oliva, frutos secos,
palta o semillas)



Estas recomendaciones fueron elaboradas en base a las "Guideline: sodium intake for adults and children 2012" (OMS), "Alimentos de Régimen o Dietéticos" Código Alimentario Argentino, 2018 y "Consejo Argentino de Hipertensión Arterial" 2018 (SAC), bajo la revisión bibliográfica del Servicio de Nutrición de Sanatorio Allende, 2019.



SU PRÓXIMO TURNO

Fecha:

Hora:

Profesional:

Firma y sello:

Por cambio de turno
0810 555 2553