



Recomendaciones para consumir menos Sodio

El consumo de sal debe irse disminuyendo poco a poco, de tal forma que se vaya acostumbrando el paladar, cosa que suele ocurrir a la mayoría de las personas en poco tiempo.

- Utilice menos sal cuando cocine o no use el salero en la mesa
- Para aumentar el sabor de las comidas utilice pimienta y otras especias, jugo de limón, hierbas aromáticas, ajo fresco o polvo de ajo o de cebolla
- Utilice aceite con sabor como es el de oliva
- Use productos bajos en sodio
- Tome el mínimo posible de los alimentos en los que se utiliza gran cantidad de sodio al ser procesados, como son las conservas y los precocinados.
- Evite abusar de carnes saladas o ahumadas, como son la panceta, jamón, embutidos y tocino.
- En restaurantes elija del menú la comida que más se ajuste a estas recomendaciones. Pida que la comida que le sirvan no esté salada.
- Lea las etiquetas con atención, algunas indican la cantidad de sodio que contiene cada porción.
- Pida a los que cocinen sus comidas que le ayuden a no usar sal. Es posible que también ellos mismos se beneficien.
- Si en su caso en particular fuera imprescindible una mayor restricción del consumo de sal, sería necesario cocinar con muy poca sal o utilizar una sal potásica o magnésica en vez de sal común.

Un truco que se puede utilizar cuando uno comienza el periodo de la reducción de sodio, y aún no está acostumbrado al sabor de la comida sosa, es en algunos tipos de alimentos, como la verdura cocida o al vapor, el filete a la plancha, etc, es cocinarlos sin nada de sal y utilizar una pequeña cantidad de sal que usted pondrá en el alimento cuando ya esté en su plato.

De esta forma conseguirá que las papilas gustativas se estimulen rápidamente al contacto directo con la sal y así no notará que la comida esta cocinada sin ella. Pero recuerde la cantidad de sal común que usted puede usar para todas las comidas del día no debe sobrepasar 1,5 g (la sal que cabe en un capuchón de bolígrafo BIC) pero esta cantidad la puede utilizar donde usted crea más conveniente.

Tabla de contenido de Sodio por 100 g de porción comestible de algunos alimentos

Embutidos mg sodio/ 100gr de alimento	
• Jamón Serrano	1110
• Jamón York	930





• Chorizo	78
• Salchichón	1100
• Bacon	680
• Foie-gras	770
• Mortadela	980

Carnes

• Cerdo	72
• Ternera	35
• Hígado de ternera	136
• Cordero	80
• Conejo	43
• Gallina	78
• Pollo	56
• Hígado de Pollo	70



Pescados y mariscos


• Arenque ahumado	520
• Lenguado	150
• Mejillón	290
• Merluza	89
• Congrio	117





• Salmón	60	
• Trucha	70	
• Rape	89	
• Langostino	366	
• Cigala	320	
• Gamba	366	

Alimentos Precocinados		
• Croquetas	480	
• Pizza	340	
• Rollitos Primavera	575	
• Sopas de sobre	1300	
• Canelones	480	
• Canapés	340	
• Pescado empanado	468	
• Buñuelos	480	

Lácteos y quesos		
• Queso de bola	1200	
• Queso de burgos	1200	
• Queso enmemntal	610	
• Queso en porciones	850	



• Queso gruyere	610
• Queso manchego	1200
• Requeson	450
• Spiasequark	38
• Yogurt	64
• Leche entera de vaca	40

[inicio](#)

Sustitutos de la Sal

En caso de hipertensión y retención de líquidos (sea cual sea el motivo), generalmente se prescriben dietas bajas en sodio. Para que la comida resulte más apetitosa se pueden emplear diversos condimentos:

- ácidos: vinagre y limón.
- aliáceos: ajo, cebolla, cebolleta, cebollino, chalota, puerro.
- hierbas aromáticas: albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, tomillo, orégano, perejil, mejorana.
- especias: pimienta, pimentón, azafrán.

Además, el vinagre y el aceite (de oliva y semillas) pueden ser macerados con aromáticas y en la elaboración de salsas, los vinos u otras bebidas alcohólicas como ingre h4hierbas diente flambeados pueden hacer más sabrosas diversas recetas.

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/Portal%20nuevo/actualizaciones/sal.htm#>

