

Cómo seguir una dieta con bajo contenido de sal

¿Por qué la sal es un problema?

Si tiene una insuficiencia cardiaca, usted debe evitar la sal y las comidas saladas. La sal, o el cloruro de sodio, retiene el agua en su cuerpo lo que hace que sus piernas se hinchen, que sus pulmones se llenen de fluidos y que su corazón trabaje más duro.

Cómo controlar su ingesta de sal

Usted puede controlar fácilmente su ingesta de sal, si sigue estas simples sugerencias:

- Elija comidas que tienen naturalmente un bajo contenido de sal, incluidos las carnes frescas, vegetales, almidones y frutas.
- Prepare todas las comidas con poca sal o sin sal adicional. En cambio, trate de usar una mezcla de especias con bajo contenido de sal para agregar sabor y sazón.
- Busque comidas con bajo contenido de sodio que se pueden encontrar en muchas tiendas. Usted podrá probablemente encontrar versiones reducidas de sal de las comidas que le gustan.
- Lea las etiquetas para determinar cuánta sal hay en el paquete de comida. Hasta los alimentos “sin sal agregada” aún pueden contener una gran cantidad de sodio.

Usted se dará cuenta de que sus papilas gustativas se acostumbrarán a degustar menos sal con el tiempo. ¡Tenga paciencia!

continuación

¿Qué comidas debe evitar?

Algunos alimentos ya contienen una gran cantidad de sal, y usted debe evitarlos tanto como sea posible. Estos incluyen:

- Los alimentos procesados (por ejemplo, los fiambres)
- Las comidas preparadas compradas en un supermercado (por ejemplo, las cenas congeladas)
- Vegetales y sopas envasados
- *Ketchup*, verduras en escabeche (*pickles*), salsas y muchos condimentos y adobos
- Quesos (aún el queso *cottage* tiene mucho sodio)
- La mayoría de las comidas de restorán

A continuación, hay una lista de alimentos con alto contenido de sal. Evite comer los siguientes:

Ablandador de carnes	Bicarbonato de sodio	Aderezos para ensaladas	Adobos
Anchoas	Aceitunas	Caldo	Fiambres
Carne salada	Cereales instantáneos	Cocoa	Salsa para barbacoa
Galletas saladas	Jamón	Ketchup	MSG
Mezclas para estofados	Mezclas para panqueques	Mezclas para rellenos	Mantequilla salada
Mezclas para panqueques	Mezclas para rellenos	Mezclas para sopas	Mezclas para sopas
Mostaza	Nueces saladas	Salsa de soja	Perros calientes
Pescado envasado	Pretzels	Pickles	Polvo de hornear
Queso cottage	Queso procesado	Queso roquefort	Res molida
Sal	Salchichas	Salmón ahumado	Salsa
Palomitas de maíz instantáneas	Salsa hecha con el jugo de la carne asada (Gravy)	Salsas para acompañar aperitivos	Carne en conserva (Corned beef)
Salsa para chuletas	Vegetales envasados*	Sopas (envasadas)	Suero (<i>de la leche</i>)
Tocino	Sauerkraut		

* Si utiliza mayormente vegetales envasados, usted puede reducir su contenido de sal lavándolos primero y enjuagándolos en agua fresca.