



Recomanacions dietètiques: DIETA BAIXA EN SODI/SAL

El sodi que ingerim en l'alimentació prové no només del clorur sòdic (sal comuna) que afegim a taula i a la cuina sinó sobretot del que s'afegeix com a conservant o potenciador del sabor a molts aliments processats.

La recomanació per a la població general és no superar 5 g de sal total al dia (equivalent a 2,5 g de sodi), una quantitat que redueix la pressió arterial en les persones hipertenses. A la pràctica, això s'aconsegueix eliminant la sal comuna i reduint els aliments que contenen més sal/sodi.

Recomanacions generals

- Seguiu una alimentació equilibrada basada en aliments frescos o mínimament processats: verdures i hortalisses, fruita, cereals, llegums, tubercles, fruits secs, llavors, oli d'oliva, làctics, carn, peix, ous, aigua.
- Eviteu afegir sal als aliments durant la seva preparació o en el moment de consumir-los.
- Eviteu aquells aliments o plats preparats que contenen més sal en la seva composició i/o elaboració (veure llista "d'aliments desaconsellats").
- Augmenteu el consum de fibra mitjançant les verdures, hortalisses, fruites, cereals integrals.
- Suprimiu el consum de regalèssia.
- Eviteu l'excés de consum de cafè o te.
- Eviteu el consum de qualsevol tipus de beguda alcohòlica.
- Procureu tenir un estil de vida actiu i feu exercici físic de forma regular.
- Controleu-vos el pes de forma regular i eviteu l'excés de pes.

Recomanacions específiques

- Per fer més gustosa la cuina "sense sal" us recomanem que potencieu el sabor natural dels aliments:
 - o Utilitzeu olis de gust fort o aromatitzats per potenciar el sabor.
 - o Utilitzeu espècies i herbes aromàtiques com a substituïts de la sal per donar gust a les preparacions, per exemple pebre, menta, llorer, alfàbrega, nou moscada, coriandre, curri...
 - o Utilitzeu all, ceba, llimona i vinagre a l'hora de cuinar i amanir els diferents plats.
 - o Per preservar el sabor dels aliments és millor cuinar-los al vapor que bullir-los.
- Al mercat hi ha sals de règim, riques en potassi, que es poden utilitzar en alguns casos com a substituïts de la sal però estan desaconsellades en determinades patologies, de manera que és necessari consultar abans amb el metge de referència.



ALIMENTS ACONSELLATS (TENEN UN BAIX CONTINGUT EN SODI)

- Verdures fresques i congelades.
- Fruïtes fresques, cuites o enllaunades en el seu suc.
- Llet i derivats làctics com ara iogurts, quallades, mató, formatge fresc baix en sal.
- Arròs, pasta, farines o altres cereals, preferiblement integrals
- Llegums, patates, quinoa, cuscús, flocs de civada
- Pa i torrades sense sal, preferiblement integrals.
- Carns fresques i congelades, vísceres.
- Peixos frescos i congelats. Peix en conserva baix en sal.
- Mol·luscs: cloïsses, musclos, escopinyes.
- Ous.
- Fruits secs naturals o torrats: nous, ametlles, avellanes, pinyons, cacauets, etc.
- Fruïta seca sense sucres afegits: panses, dàtils, orellanes, etc.
- Llavors senceres o preferiblement trencades: lli, sèsam, xia, rosella, etc.
- Oli d'oliva, mantega sense sal.
- Brou casolà sense sal o preparat baix en sal.
- Pastisseria casolana sense sal, consum ocasional.

ALIMENTS DESACONSELLATS (TENEN UN ALT CONTINGUT EN SODI)

- Conserves de blat de moro, mongeta tendra, xampinyons, pèsols, cogombrets en vinagre.
- Formatge fresc amb sal, formatges curats, per fondre, per untar, salses de formatge, etc.
- Pa i torrades amb sal.
- Processats càrnics: salsitxes, botifarres, frankfurts, bacó, embotits de tot tipus (encara que siguin baixos en sal la majoria continuen tenint un contingut massa elevat), patés...
- Peix salat, fumat o en conserva (llaunes): bacallà, salmó, llaunes de tonyina, sardines, anxoves, etc.
- Marisc, caviar, succedani de crustacis (surimi o "palitos de cangrejo").
- Fruits secs fregits i/o salats: ametlles, avellanes, cacauets...
- Extractes de carn, pollastre, peix o verdures (com les pastilles per enriquir brous, per exemple).
- Preparats comercials precuinats: croquetes, canelons, pizza, empanades, pasta/arròs amb salsa per reconstituir, sopes de sobre, favada enllaunada, etc.
- Olives, patates xips, galetes salades, crispetes amb sal, snacks, menjar ràpid (*fast food*).
- Tota classe de productes de pastisseria industrial, galetes, la majoria de cereals d'esmorzar.
- Aigua mineral amb gas (tipus Vichy), bicarbonat sòdic.
- Salses preparades: maionesa, mostassa, salsa barbacoa, salsa de soja, quetxup.
- Margarina, mantega amb sal.
- Aliments amb additius que contenen sodi: fosfat disòdic, glutamat monosòdic, alginat sòdic, benzoat sòdic, hidròxid sòdic, propionat sòdic, sulfit sòdic, pectinat sòdic, caseïnat sòdic, bicarbonat sòdic.



Etiquetatge alimentari

Consulteu les etiquetes alimentàries per conèixer el contingut de sal dels aliments. Les etiquetes ens indiquen el contingut de sal per 100g d'aliment. Si voleu conèixer l'equivalent de sodi, heu de dividir el contingut de sal entre 2,5.

Per valorar si el contingut és elevat o no, cal tenir en compte que:

- Un aliment és ric en sal si conté més de 1,25 g de sal o 0,5 g de sodi per cada 100 g d'aliment.
- Un aliment és baix en sal si conté menys de 0,25 g de sal o 0,1 g de sodi per cada 100 g d'aliment.

Exemple

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
	(aprox. <u>por 100 g de producto</u>)	*% CDR por vasito
Valor Energético	198 kcal / 827kJ	12 %
Grasas	2 g	4 %
de las cuales Saturadas	0,3 g	2 %
Hidratos de Carbono	40 g	18 %
de los cuales Azúcares	0,4 g	0,6 %
Fibra alimentaria	0,1 g	0,6 %
Proteínas	5 g	12 %
<u>Sal</u>	<u>0,6 g</u>	12 %

*% CDR es la Cantidad Diaria Recomendada, basada en una dieta de 2000 kcal

100 g d'aquest aliment contenen 0,6 g de sal (= 0,24 g de sodi). Per tant, el seu contingut de sal és mitjà.
En podríeu prendre controlant la quantitat de consum.