



El exceso de sal es malo para todos, por lo que es bueno que toda la familia se acostumbre a comer con poca sal. Pero esto es especialmente importante para aquellos que han presentado **Insuficiencia Cardíaca o han tenido la Tensión arterial elevada, ya que una de las recomendaciones para el control de estas enfermedades es que deben comer con poca sal.**

Comer con mínima sal es especialmente importante si hay retención de líquidos en la Insuficiencia Cardíaca. Si esta subiendo de peso de forma no justificada para lo que está comiendo, o si presenta fatiga o tos persistente especialmente al tumbarse o por la aparición de edemas en las piernas, es muy probable que su Insuficiencia Cardíaca se esté descompensando. Cuando comienza la “descompensación” de la Insuficiencia Cardíaca recuerde que puede evitar la progresión si reduce la cantidad de sal en las comidas.

La sal puede ser añadida a las comidas al cocinar o al condimentar en la mesa, pero debe recordar que hay alimentos que por ellos mismos, tienen mucha sal (mariscos, espinacas, leche, aceitunas).

Para conseguir reducir la toma de sal en las comidas, siga las siguientes recomendaciones:

- ❖ **No debe tomar ningún tipo de sal** (ni de cocina, ni de mesa, ni yodada, ni de apio ni del Himalaya). Todas las sales tienen Sodio (Na). El Sodio es lo que provoca la retención de líquidos.
- ❖ **No añada "sal" al cocinar (es igual de malo añadirla antes o después de cocinar el alimento).**
- ❖ Puede que este consumiendo “sal” sin darse cuenta. Hay condimentos que tradicionalmente utilizamos al cocinar que contienen sal. **No añada condimentos que contienen "sal"** al cocinar: Cubitos de ave, concentrados de caldo o de verduras (tipo el Avecrem o el Starlux).
- ❖ Tampoco utilice Bicarbonato (ni para cocinar, ni para la acidez).
- ❖ **Revise las etiquetas de los productos que compra.** Cuando aparezca que tienen Sodio (Na) debe evitarlos o elija el de menor cantidad. **La sal en las etiquetas de los alimentos puede llamarse: Sodio (Na).** Acostúmbrese a leer las etiquetas.
- ❖ **No añada "sal" en la mesa** (retire el salero de la mesa).
- ❖ **Evite lo precocinado** (congelados, enlatados, salsas), suelen llevar Sal añadida o en los conservantes.
- ❖ Hay alimentos ricos en sal, baje el consumo o no coma: Pan (preferible sin sal) y bollería, queso curado, embutidos, salsas, patatas fritas, aceitunas, ahumados, anchoas.
- ❖ **Las bebidas gaseosas, como el agua con gas o los refrescos también pueden llevar sal.**

Utilice los siguientes condimentos al cocinar o en la mesa, pueden dar sabor sin llevar sal, como:

- ❖ Ajo, limón, vinagre, hierbas aromáticas, pimienta, pimentón, curry, azafrán, canela, hierbas aromáticas (albahaca, hinojo, estragón, perejil, laurel).
- ❖ Revise en las etiquetas de la mostaza, aliños (si llevan Sodio; no tomar).

Hay aditivos conservantes, en los productos embotellados o enlatados que contienen sal como el Benzoato sódico (zumos) o el Glutamato monosódico (carnes).

Existen alternativas a la sal en las farmacias y supermercados. Son sales pero que no llevan Sodio o lo llevan en poca cantidad. **El problema es que esta “Sal sin Sodio” suele llevar otro tipo de electrolito o sustancia como es el Potasio.** El exceso de Potasio en el cuerpo también es dañino, especialmente en algunas personas. En la Insuficiencia Renal y en la Insuficiencia Cardíaca hay riesgo de que pueda subir el potasio. Por este motivo, es conveniente que antes de utilizar “Sal de farmacia sin Sodio” (así lo suelen llamar), lo **consulte con su médico o enfermera.**

Los medicamentos efervescente contienen Sodio o Sal, por lo que también deben ser evitados.