

INFORMACIÓN AL PACIENTE

Dieta controlada en sal para el tratamiento de la ascitis

Objetivos

1. Reducir el balance de sal (sodio) hasta equilibrarlo mediante una reducción en la ingesta, como tratamiento sintomático de los edemas y ascitis.
2. La conservación o restablecimiento del estado nutricional del paciente mediante un correcto aporte de energía, proteínas y micronutrientes.

Características Generales

El sodio es aportado en la dieta a través de la sal que añadimos al cocinar y aliñar, además del contenido en sodio de los mismos alimentos. La dieta baja en sodio no es una dieta estandarizada, pudiendo graduarse el grado de restricción en función de los objetivos y respuesta del paciente. En líneas generales, puede decirse que la restricción puede ser amplia, moderada o estricta. Para el seguimiento de una dieta hiposódica amplia (60-90 mEq/día) sólo se evitará la sal de adición y se desaconsejarán aquellos alimentos más salados como las conservas en salazón, ahumados y salsas envasadas. En cambio, cuando la restricción del aporte de sodio sea moderada (40-60 mEq/día) además de las anteriores recomendaciones se evitarán todos aquellos alimentos ricos en sal (ver tabla). En muy pocos casos, y siempre bajo supervisión médica, deberá aplicarse una restricción de sodio estricta (inferior a 40 mEq/día); dicha restricción exigirá, además de la supresión de todos los alimentos de la tabla, un control de las raciones y cantidades de los alimentos permitidos. Al igual que sucede en otras muchas situaciones en las que hay que aplicar modificaciones de los hábitos alimentarios, el cumplimiento de las pautas guarda una estrecha relación con el ofrecimiento de opciones más que de restricciones, que permitan una alimentación no sólo terapéuticamente oportuna sino atractiva.

ALIMENTOS PERMITIDOS Y DESACONSEJADOS EN UNA DIETA SIN SAL DIETA HIPOSÓDICA MODERADA

ALIMENTOS	PERMITIDOS	DESACONSEJADOS
LACTEOS	Leche entera, descremada, semidescremada. Yogurt natural, descremado, con frutas. Quesos tipo requesón, Burgos sin sal o mató.	Salsas comerciales que contengan leche tipo bechamel. Quesos tipo: Roquefort, Brie, Mozzarella, Emmental, Bola, Manchego o los de untar. Todos los denominados "de régimen"
CARNES Y AVES	Ternera, buey, caballo, cordero, cerdo. Pollo, pavo, conejo.	Carnes ahumadas, saladas, en conserva, tocino (bacon), jamón "del país" o jamón cocido ("york o dulce"), charcutería en general. Vísceras y despojos.
PESCADOS	Blanco: merluza, lenguado, rape, etc Azul: atún, salmón, sardinas, boquerones frescos, etc.	Anchoas o sardinas en lata o en conserva. Mariscos, crustáceos y moluscos.
HUEVOS	SI	
FRUTAS	Frescas todas. Frutas pasas, frutos secos sin sal. Frutas en almíbar.	Frutos secos envasados.
CEREALES y DERIVADOS	Pan y tostadas sin sal: normales o integrales, pastas italianas sin relleno, arroz, sémola, tapioca.	Pan y tostadas con sal. Galletas con sal o empaquetados de comercio.
VEGETALES	Todos frescos y hervidos. Legumbres.	Vegetales en conserva, potajes envasados.
GRASAS	Aceites: oliva, girasol, maíz. Mantequilla sin sal, mayonesa casera sin sal.	Mantequilla salada, mayonesa de comercio, manteca de cerdo, margarina.
AZUCAR Y DULCES	Azúcar, miel, mermeladas. Pastelería casera.	Polvos chocolateados, pastelería o bollería comercial.
BEBIDAS	Agua sin gas o con gas añadido que no contenga sodio, infusiones, caldos sin sal, café descafeinado, o de malta, zumos de frutas.	Bebidas alcohólicas: vino, cerveza, coñac, brandy, whisky, etc. Aguas carbónicas con sodio, bebidas gaseosas.
CONDIMENTOS	Pimienta, pimentón, nuez moscada, cebolla, azafrán, romero, orégano, laurel, tomillo, estragón, perejil, albahaca, limón, alioli casero, ajo, vinagre, etc	Sal común, mostaza, salsas del comercio, sales vegetales de venta en el comercio con mezcla de sal común (cloruro sódico), o sodio.
VARIOS	Levadura de panadero.	Cubitos de caldo. Sopas de sobre. Levaduras de comercio, bicarbonato de sodio.