

## DIETA HIPOSÓDICA AMPLIA (1500-2000mg Na/día) de 1500 Kcal

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES de MACRONUTRIENTES			
Menú diario repartido en 5 <b>comidas:</b> <b>Desayuno / Media mañana / Comida / Merienda / Cena</b>			
HIDRATOS CARBONO	55%	Azúcares simples	<10%
		Farináceos	<45%
PROTEÍNAS	12 - 15%		
LÍPIDOS	30%	AGS	<10% (<7%)
		AGM	15-20%
		AGP	6 - 20%
		omega 6 : omega 3	3 : 1
		Colesterol	< 300 mg/día

*Fuente:* Sociedad Española de Dietética y ciencias de la Alimentación (SEDCA) y Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES de MICRONUTRIENTES			
MINERALES		VITAMINAS	
Hierro	14-20 mg/día	vit. B <sub>1</sub>	0,8 - 1,2 mg/día
Calcio	700 - 850 mg/día	vit. B <sub>6</sub>	1,2 – 1,5 mg/día
Fósforo	700 mg/día	vit. B <sub>12</sub>	2,0 µg/día
Sodio	<1500 mg/día*	vit. A	750 µg/día
Potasio	<1500 mg/día*	vit. C	60-100 mg/día
Zinc	15 mg/día	vit. E	15 mg/día
Magnesio	300 – 400 mg/día	vit. D	2,5 µg/día*
Selenio	55 µg/día		
AGUA	2000-2200 ml/día		

Todos los valores corresponden a la RDA (ingesta diaria de referencia)

\* El valor indicado corresponde a la AI (ingesta adecuada)

<b>EJEMPLO MENÚ DIETA HIPOSÓDICA AMPLIA (1500-2000mg Na/día) de 1500Kcal</b>					
<b>DIA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>ALMUERZO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>CENA</b>
<b>Lu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso Leche desnatada (250ml)</li> <li>• 50g Pan integral con aceite</li> <li>• Queso light (2 lonchas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Yogur desnatado</li> <li>• 1 Fruta</li> <li>• 2 nueces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 70g Arroz / Pasta / Patatas</li> <li>• 50g Pescado azul</li> <li>• 200g Ensalada / Verduras</li> <li>• 25g Pan integral + 1 Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Yogur desnatado</li> <li>• 1 Fruta</li> <li>• 1 Tortita sin sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250g Verduras cocidas con Patatas</li> <li>• 70g Pescado blanco</li> <li>• 25g Pan integral + 1 Fruta</li> </ul>
<b>M</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso Leche desnatada (250ml)</li> <li>• 50g Pan integral con aceite</li> <li>• jamón York sin sal (2 lonchas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Yogur desnatado</li> <li>• 1 Fruta</li> <li>• 2 nueces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 70g Arroz / Pasta / Patatas</li> <li>• 70g Carne blanca</li> <li>• 200g Ensalada / Verduras</li> <li>• 25g Pan integral + 1 Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Yogur desnatado</li> <li>• 1 Fruta</li> <li>• 1 Tortita sin sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200g Verduras salteadas</li> <li>• 50g Ensalada</li> <li>• 70g Carne blanca</li> <li>• 25g Pan integral + 1 Fruta</li> </ul>
<b>Mi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso Leche desnatada (250ml)</li> <li>• 50g Pan integral con aceite</li> <li>• Queso light (2 lonchas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Yogur desnatado</li> <li>• 1 Fruta</li> <li>• 2 nueces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 70g Arroz / Pasta / Patatas</li> <li>• 70g Pescado blanco</li> <li>• 200g Ensalada / Verduras</li> <li>• 25g Pan integral + 1 Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Yogur desnatado</li> <li>• 1 Fruta</li> <li>• 1 Tortita sin sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250g Ensalada / Verduras</li> <li>• 1 Huevo</li> <li>• 25g Pan integral + 1 Fruta</li> </ul>
<b>Ju</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso Leche desnatada (250ml)</li> <li>• 50g Pan integral con aceite</li> <li>• pechuga de pavo sin sal (2 lonchas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Yogur desnatado</li> <li>• 1 Fruta</li> <li>• 2 nueces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 70g Arroz / Pasta / Patatas</li> <li>• 70g Carne blanca</li> <li>• 200g Ensalada / Verduras</li> <li>• 25g Pan integral + 1 Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Yogur desnatado</li> <li>• 1 Fruta</li> <li>• 1 Tortita sin sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250g Ensalada</li> <li>• 70g Carne blanca</li> <li>• 25g Pan integral + 1 Fruta</li> </ul>
<b>Vi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso Leche desnatada (250ml)</li> <li>• 50g Pan integral con aceite</li> <li>• Queso light (2 lonchas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Fruta (no cítrico)</li> <li>• 20g (2ud) tortitas</li> <li>• 2 nueces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 70g Arroz / Pasta / Patatas</li> <li>• 50g Pescado azul</li> <li>• 200g Ensalada / Verduras</li> <li>• 25g Pan integral + 1 Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Yogur desnatado</li> <li>• 1 Fruta</li> <li>• 1 Tortita sin sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250g Verduras al horno</li> <li>• 70g Pescado blanco</li> <li>• 25g Pan integral + 1 Fruta</li> </ul>

### **RACIONES EQUIVALENTES (en crudo)**

- **250g Patata** = 100g legumbres / 70g arroz o pasta / 100g pan / 75g maíz
- **20g Pan** = 1 tostada / 2 rebanadas / 2 galletas María / 30g cereales desayuno
- **250ml Leche** = 2 yogures / 250g queso fresco
- **70g Carne** = 50g pescado azul / 70g pescado blanco / 2 huevos
- **150g Manzana / Pera** = 200g melocotón, ciruelas, naranjas, mandarinas, piña / 80g plátano, cerezas, nísperos, uva

### **Notas:**

- En el desayuno, la leche puede tomarse con café descafeinado (consumir con moderación), achicoria, malta o cereales tostados. El pan integral puede intercambiarse por cereales de desayuno integrales cualquier día de la semana según necesidad y gustos. La leche puede sustituirse por bebida de soja, de avena o de almendras, o por dos yogures desnatados.
- En el almuerzo, la fruta puede sustituirse por un zumo sin azúcares calóricos añadidos, o por un zumo natural si se reduce el consumo de frutas durante el resto del día. Las tortitas pueden ser de arroz, maíz, avena, etc. según preferencias. Las nueces pueden sustituirse por 10 almendras, 10 avellanas o 3 castañas (en temporada).
- En la merienda, el yogur puede sustituirse por leche desnatada, por bebida de soja, de avena, de almendras, o por un batido de yogur light, o por una bebida de tipo *Actimel*.
- El uso de la sal está DESACONSEJADO, tanto en la elaboración de los platos como en los aliños. Por eso, es muy importante potenciar el aroma y la vista de los platos utilizando especias y aceite de oliva en crudo, para que resulten más apetitosos.
- Por mejorar el perfil lipídico, se recomienda el consumo de alimentos ricos en compuestos azufrados (ajos, cebolla y puerros).
- Los curcuminoides, componentes del curri, tienen un efecto beneficioso sobre la presión arterial, por lo que se recomienda su introducción en algunas preparaciones culinarias.
- Las formas preferidas de cocción de carnes y pescados son: hervidas, al vapor, a la plancha, en papillote y al horno. Deben evitarse los rebozados y los fritos (incluida la tempura).
- Las formas preferidas de cocción y preparación de verduras, hortalizas y legumbres son: en ensalada, salteadas, a la plancha, al horno y en papillote. Deben evitarse los fritos y la tempura, así como también los aliños con salsa mayonesa y similares.

El agua debe ser la bebida principal. Debe controlarse el consumo de refrescos azucarados (carbonatados o no) y de alcohol. No obstante, un vasito de vino (75ml) al día puede resultar beneficioso para la circulación sanguínea y tu corazón.