

FASES DE LA DIETA DE SODI PALLARÉS

DIETA POLARIZANTE Alimentación baja en sodio (sal) y rica en potasio (frutas, verduras)

La alimentación cotidiana es, aunque a veces no seamos conscientes de ello, uno de los “medicamentos” más importantes para el cuerpo humano, ya que sus componentes tienen contacto íntimo con todos los tejidos de nuestro organismo. Por esta razón, un esquema alimenticio balanceado debe comenzar a aplicarse a la vida diaria desde el mismo momento en que la persona decide iniciar un programa terapéutico encaminado a manejar cualquier afección orgánica.

De acuerdo con diversos trabajos recopilados por la institución, se ha podido determinar que el Sodio (contenido en la sal) es un elemento cuyas concentraciones se aumentan significativamente en cualquier célula lesionada, ya sea que esta pertenezca al corazón, riñón, cerebro o cualquier otro órgano del cuerpo. Simultáneamente los niveles de Potasio y otros electrolitos disminuyen.

Teniendo estas y otras consideraciones, el equipo formado por el Departamento de Nutrición y la Unidad de Terapia integral de la Clínica Juan N. Corpas, tomando como base dietas que mundialmente han demostrado grandes ventajas para salud, estudiaron el esquema dietético que se presenta a continuación, basado en nutrientes con muy baja concentración de Sodio y altos niveles de Potasio, teniendo como punto de partida la Tabla de Alimentos Colombianos.

Para ayudar con el tratamiento de su afección es conveniente que modifique, en lo posible, su alimentación diaria, disminuyendo la cantidad de Sodio consumido. La dieta no permite la adición de sal de cocina, ni sal en la mesa, (solamente incluye el Sodio contenido en los alimentos).

Siga estrictamente las siguientes indicaciones:

1. LECHE Y DERIVADOS

Únicamente puede incluir dos vasos (240 cc c/u) de leche descremada o sin nata diariamente, repartida en diferentes preparaciones. No se debe utilizar leche de larga duración, (excepto aquellas que vienen en envase Tetra-Pack), puesto que el preservante utilizado es un compuesto rico en Sodio.

Puede cambiar:

- 1 vaso (240 cc) de leche por:
- ½ vaso (120 cc) de Yogurt de fruta.
- ½ vaso (120 cc) de Kumis casero.
- 1 onza (30 gr.) de cuajada.

Evite el consumo de:

Mayor cantidad de leche de la indicada, productos comerciales preparados con leche;

chocolate, leche condensada, helados, malteadas, batidos de leche, leche instantánea, sorbetes, queso salado (campesino, costeño, etc.), queso para untar, yogurt de crema.

2. CARNES – HUEVOS

Esta permitido el consumo de 4 onzas (120 gr.) de carne de res magra. Puede incluir una porción mediana de una de las comidas y reemplazarla en la otra comida por una porción de leguminosa, o repartir la porción en 2 trozos pequeños, uno con el almuerzo y otro con la comida. Las carnes deben prepararse en forma sencilla, sin sal, sin salsas, y aliñadas con los condimentos permitidos.

Puede cambiar:

120 gr. de carne de res por:

120 gr. de pollo (½ pechuga)

120 gr. de ternera

120 gr. de lengua

120 gr. de pescado fresco (Pargo, Trucha, Robalo, Salmon, Atun, Lenguado, Merluza).

120 gr. de carne de cerdo magra

Puede incluir:

1 huevo diariamente, o cambiarlo por dos yemas de huevo, sin clara.

Evite el consumo de:

Carnes gordas, carnes procesadas o de salsamentaría (jamón, salchichón, salami, mortadela, gelatina, salchichas, chorizos, génovas, cabanos, carnes enlatadas, sardinas, atún enlatado, pescado congelado, pescado salado, carnes ahumadas, etc.), (sesos, riñones, hígado, carne salada, concentrados de carne o de gallina (cubos, consume instantáneo, bases para carnes.), mariscos (almejas, cangrejo, langostinos, gambas, ostras, ostión, camarón, anchoas, anguilas, pulpos.), (bacalao).

3. LEGUMINOZAS

El frijol, lenteja, garbanzo, arveja y soya pueden consumirse libremente en proporciones moderadas (1 plato como ración diaria), preparados sin sal y empleando el agua de remojo (rica en Potasio).

Evite el consumo de:

Leguminosas enlatadas, maní de sal, mantequilla de maní.

4. FRUTAS

Es indispensable aumentar la cantidad de fruta fresca en la dieta, procure incluir por lo menos 5 porciones de fruta al día. Están permitidas todas las frutas, preferiblemente en porción o en

jugo, sin adicionar agua. Se puede preparar Salpicón de frutas frescas cuyo jugo debe ser de naranja u otra fruta, pero no agua. También se pueden preparar dulces, jalea, compota, mermelada, o postres de fruta caseros.

Evite el consumo de:

Frutas enlatadas, jugos en paquete con adición de Sodio como preservante (leer la etiqueta), mermelada de presentación comercial, frutas cristalizadas, uvas pasas.

5. HORTALIZAS Y VERDURAS

Procure incluir una porción grande de las verduras permitidas con el almuerzo, y otra con la comida. Pueden prepararse en ensaladas crudas o cocidas, condimentadas con jugo de limón o vinagre, sin agregar sal. Aderece con los condimentos permitidos.

Evite el consumo de:

Hortalizas o Verduras enlatadas, encurtidos, sopas de verduras en sobre o instantáneas, acelgas, apio, espinaca, remolacha, aceitunas y alcaparras.

6. TUBÉRCULOS – PLÁTANOS

La papa común, criolla, arracacha, yuca, y las diferentes variedades de plátanos (harón, colicero, etc.), pueden consumirse libremente en porciones medidas y preparados sin sal.

Evite el consumo de:

Papas fritas de paquete, patacones y demás productos de paquete, papas precocidas o listas para freír, puré instantáneo de papa.

7. CEREALES

Alimentos como el arroz, avena, cebada, trigo, centeno, maíz y sus derivados como las pastas, las harinas y los cuchucos pueden incluirse en la dieta en porciones normales, preparados sin sal. Puede reemplazar el pan por arepa de maíz asado (está permitido incluir 2 porciones de pan al día en un principio, para después ir reduciendo su consumo y finalmente eliminarlo completamente de la dieta.

Evite el consumo de:

Cereales procesados o instantáneos, cereales precocidos, cereales para el desayuno, todos los productos de panadería, bizcochería, pastelería y galletería, por su alto contenido de Sodio.

8. GRASAS

Para la preparación de las comidas puede emplear aceite vegetal (oliva, coco,) o un poco de mantequilla de vaca. Puede incluir 1 alimento frito diariamente.

Evite el consumo de:

Margarina Vegetal con sal, mantequilla, grasa animal, tocino, crema de leche.

9. CONDIMENTOS

Puede endulzar las bebidas con azúcar o panela en cantidad moderada, de preferencia stevia líquida: Sweet life . Está prohibido el consumo de sal. Puede aderezar los alimentos con especias bajas en Sodio, tales como:

Ajo Eneldo Nuez moscada
Albahaca Limón Orégano
Anís Naranja Pimentón
Azafrán Hinojo Paprika
Cardamomo Jengibre Perejil
Cebolla Jugo de ajo Romero
Cilantro Laurel Tomatillo-ají
Clavo Mejorana Vainilla
Comino Menta Vinagre
Enebro Rábano

Evite el consumo de:

Cubos de carne o pollo corrientes, consomé instantáneo, salsa de tomate, pasta de tomate, sal de apio, sal de ajo, levadura, polvo para hornear, extracto de carne, salsa de carne, mostaza, mayonesa, salsa de soya, salsa china, productos alimenticios que contengan aditivos de Sodio (bicarbonato, carbonato, hidróxido, pectinato o glutamato de sodio). Ver la etiqueta del producto.

10. BEBIDAS

Puede tomar jugo de frutas (2 ó 3 veces al día), agua hervida, café o té no instantáneo, coladas, limonada o naranja natural. Ocasionalmente puede tomar whisky, vino rojo o brandy.

Evite el consumo de:

Refrescos gaseosos, tabletas y polvos efervescentes para la digestión, agua mineral, bebidas instantáneas, jugos empacados o pulpa de fruta con aditivo de Sodio, endulzantes artificiales con contenido de sacarina sódica, bebidas alcohólicas (cerveza, licores aparte de los permitidos).

DIETA HIPOSÓDICA RICA EN POTASIO

A continuación se da un ejemplo de la dieta para un día, la cual puede variarse teniendo en cuenta los alimentos permitidos de cada grupo, y excluyendo los prohibidos.

Desayuno

Fruta: Jugo de Naranja y Zanahoria 1 vaso
Bebida: Colada de avena, té, café en leche. 1 pocillo
Proteína: Huevo o cuajada 1 unidad / 1 oz.
Cereal: Arepa de maíz sin sal. 1 unidad
Nueves: Ensalada de fruta o salpicón natural.

Almuerzo

Fruta: Papaya, melón, mango (frescos o en dulce) 1 porción
Sopa: Sopa casera sin sal (con cebolla y sin cilantro) 1 plato
Proteína: Carne de res, pollo o pescado sin sal. 2 oz / 60 gr.
Cereal: Arroz blanco o mixto con sin sal. 1 porción
Tubérculo: Plátano frito o al horno. 1/2 pocillo)
Verdura: Ensalada de verdura sin sal, con vinagre. 1/2 unidad)
Bebida: Jugo de fruta. 1 ó 2 vasos
Onces: Colada, té, café o leche descremada.
Arepa de maíz asada con margarina sin sal.

Comida

Sopa: Sopa casera (opcional)
Proteína: Carne en bistec con tomillo o laurel, sin sal. 2 oz / 60 gr.
Cereal: Arroz, pasta o mazorca. 1 porción
Tubérculo: Papa o plátano. 1 porción
Verdura: Ensalada cruda mixta, con limón. 1 porción gran.
Bebida: Jugo de fruta. 1 ó 2 vasos
Postre: Bocadillo o dulce de fruta. 1 unidad /1 copa
Puede incluir platos mixtos que contengan alimentos como: Ajiaco, arroz con verduras y pollo, carne con verduras, etc.
Puede endulzar las bebidas con melao de panela. (No diabéticos)
Si no puede consumir gran cantidad de líquidos, suprima las sopas y consuma las frutas en porción y no en jugo.
Porción normal: La que consume normalmente de manera individual el paciente.
Porción normal de verduras: Plato postrero.

Tomado de la adaptación del Dr. **Juan Manuel Martínez Méndez MD.**
Fundación Universitaria **Juan N. Corpas.**