

Información para pacientes sobre **DIETA BAJA EN SODIO**

Reducir los alimentos ricos en sodio consiguiendo una alimentación equilibrada.
**NO AÑADIR SAL AL PREPARAR LOS ALIMENTOS NI CONDIMENTARLOS EN LA MESA.
EXCLUYENDO TAMBIÉN LA SAL DE MESA DE “RÉGIMEN”**

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS	Leche, yogur, cuajada, postres lácteos caseros, queso sin sal, nata	Helado, leche en polvo, quesos con sal, postres lácteos industriales.
CARNES Y HUEVOS	Carne fresca, aves, jamón cocido sin sal. Huevo entero.	Carnes saladas, ahumadas, curadas, precocinadas, en conserva, bacon, tocino, charcutería en general. Embutidos
PESCADO Y MARISCO	Pescado blanco (rio), azul, fresco o congelado	Pescado ahumado, salado, secado, en conserva. Pescado de mar. Marisco.
CEREALES	Harinas, sémolas, pastas alimenticias, arroz, cereales de desayuno. Pan, tostadas y galletas sin sal.	Cereales con chocolate y productos con sal. Pastelería industrial
VERDURAS, HORTALIZAS Y TUBÉRCULOS	Verduras y hortalizas frescas y congeladas. Patatas.	Verduras, hortalizas y patatas precocinadas y en conserva. Puré de patata instantáneo
LEGUMBRES	Legumbres	Legumbres precocinadas
FRUTOS SECOS Y OLEAGINOSOS		Frutos secos. Aceitunas
ACEITES Y GRASAS	Mantequilla y margarina sin sal. Aceite	Mantequilla y margarina con sal. Manteca.
SALSAS		Salsas comerciales (mahonesa, ketchup, mostaza).
ESPECIAS Y CONDIMENTOS	Comino, pimienta, pimentón, hierbas aromáticas, vainilla y canela. Vinagre y limón	Condimentos salados, cubitos de caldo o concentrados.
DULCES	Pastelería casera sin sal, azúcar, miel y mermelada	Pastelería industrial, chocolate, cacao. Palomitas
BEBIDAS		Agua mineral, bebidas alcohólicas.

RECOMENDACIONES:

- No comer con el salero en la mesa.
- No añadir sal al cocinar.
- No utilizar sal de mesa de “régimen” salvo expresa indicación de su médico.
- No tomar bicarbonato o cualquier medicamento sin consultar con su médico.
- Sustituir la sal para condimentar por especias y hierbas aromáticas, que darán gusto y potenciarán el sabor de los alimentos y platos. Utilizar también aceites de sabor fuerte como el de oliva.
- Evitar el consumo de productos enlatados, preparados y demás productos tratados industrialmente.
- Es importante que los alimentos tengan buena presencia para estimular el apetito y encontrarlos más sabrosos.