

LO QUE USTED
necesita saber sobre...



DIETA BAJA EN SAL

Hay una serie de problemas de salud en los cuales su médico le indicará que debe de seguir una dieta baja de sal.

Hay unas **recomendaciones básicas** para conseguir hacer una dieta baja de sal:

- Cocine con muy poca sal.
- Retire el salero de la mesa.
- Evite los alimentos con alto contenido de sal.
- Utilice los condimentos para mejorar el sabor de los alimentos.



¿Qué alimentos tienen un alto contenido en sal y deben ser evitados?

- Sopa de sobre o cubitos de caldo concentrado
- Embutidos: jamón serrano, York, chorizo...
- Los quesos, excepto los frescos elaborados con poca sal
- Mantequilla
- Conserva de pescado, de vegetales...
- Salazones y mariscos
- Platos preparados
- Perritos calientes, hamburguesas, pizza, empanada...
- Salsas preparadas: mostaza, ketchup...
- Tomate: preparado en conserva, salsa, extracto...
- Aperitivos tipo patatas fritas, cortezas, palomitas de maíz, aceitunas...
- Frutos secos salados: almendras, cacahuetes, pipas de girasol...

Para que los alimentos sean apetitosos...

¿qué podemos utilizar en lugar de la sal?

En lugar de la sal pueden usarse los siguientes condimentos:

- Comino
- Pimienta
- Mostaza
- Hierbas aromáticas
- Limón
- Vainilla

