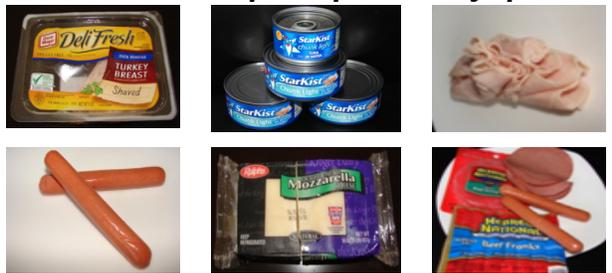
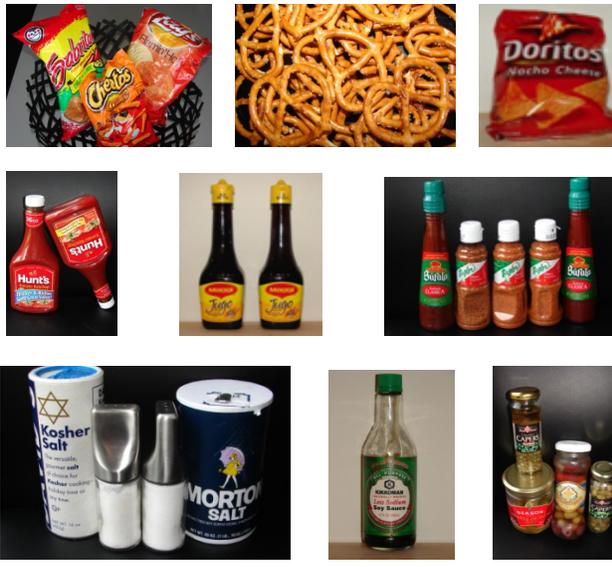


DIETA BAJA EN SODIO (SAL)

La dieta baja en sodio se recomienda para personas con presión arterial alta, retención de agua y como parte de una dieta saludable

Grupo de alimentos	Limitar o evitar
<p>Bebidas</p> 	<p>Café o té instantáneo Jugo de tomate embotellado</p>
<p>Proteína: Carnes, pollo pescado y queso</p> 	<p>Embutidos (marinados, curados, deshidratados, ahumados) Salchichas (Hot-dog) Jamón Tocino Atún o sardinas Quesos Substituto de huevo Frijoles enlatados</p>
<p>Alimentos salados</p> 	<p>Chips (papas Sabritas o Lays, Doritos, Tostitos) Palomitas saladas Cacahuates/nueces saladas Galletas saladas Aceitunas Encurtidos/Escabeche (chiles, pimientos, pepinos, etc.) Catsup / Ketchup Salsa Maggi Salsa Inglesa (Worcestershire) Knorr Suiza Salsa de soya/ salsa BBQ Aderezos para ensalada Especias con sal, sales sazonadas Gravy</p>
<p>Frutas y verduras</p> 	<p>Frutas deshidratadas o glaseadas Verduras enlatadas</p>
<p>Alimentos preparados</p> 	<p>Sopas enlatadas Sopas instantáneas: Ramen / Maruchan Comidas de microondas Macaroni & Cheese Fast Foods / Pizza</p>

Los alimentos frescos son mejores.

Los alimentos que no se echan a perder rápido tienen mas sal, por lo que debemos limitarlos.