

SERVEI D'ENDOCRINOLOGIA I NUTRICIÓ

Recomanacions per una dieta hiposòdica

Aliments prohibits:

- Aigua mineral amb gas (Vichy)
- Sal de cuina
- Preparats comercials: sopes de sobre, purés de patata instantanis, concentrats de brou, etc..
- Menjars precuinats: lasanya, croquetes, etc...
- Salses comercials: mostassa, quètxup, salsa de soja...
- Congelats
- Conserves en general
- Mantega, margarina, llard
- Olives
- Aperitius; Xips, cornes, etc...
- Fruita seca salada.
- Pa i biscotes
- Formatges
- Carns i peixos fumats y salats.
- Xarcuteria en general (inclòs pernil dolç.)
- Pastisseria i brioxeria

Aliments permesos:

- Aigua, sífó, gasosa.
- Llet, iogurt, quallada, mató i formatge de Burgos sense sal.
- Carns, peixos, ous.
- Pernil dolç baix en sal.
- Llegum, patata, pasta, arròs, pèsols i faves.
- Fruita
- Verdura
- Oli d'oliva
- Pa i biscotes sense sal
- Sucre, mel, mermelada i pastisseria casolana.

Condiments substituïts de la sal:

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| ▪ Canyella | ▪ Comí |
| ▪ Fonoll | ▪ Farigola |
| ▪ Julivert | ▪ Llorer |
| ▪ All | ▪ Nou moscada |
| ▪ Menta | ▪ Estragó |
| ▪ Pebre blanc i negre | ▪ Romaní |
| ▪ Vainilla | ▪ Orega |
| ▪ Clau | ▪ Pebre vermell |

Per a més informació, contacteu amb el Servei de Dietètica (prèvia hora concertada): Elena Guedea, Pia Güell, Ana Canales i Marta Jansana.

Per demanar hora, truqueu al 93 5656000