

SERVICIO DE ENDOCRINOLOGIA Y NUTRICIÓN

Recomendaciones para una dieta hiposódica

Alimentos prohibidos:

- Agua mineral con gas (Vichy)
- Sal de cocina
- Preparados comerciales: sopas de sobre, purés de patata instantáneos, caldo de cubitos...
- Comidas precocinadas: lasaña, croquetas...
- Salsas comerciales: mostaza, ketchup, salsa de soja...
- Congelados
- Conservas en general
- Mantequilla, margarina, manteca
- Aceitunas
- Aperitivos; Chips, cortezas...
- Frutos secos salados
- Pan y biscotes
- Quesos
- Carnes y pescados ahumados, salados
- Charcutería en general (incluido jamón cocido)
- Pastelería y bollería

Alimentos permitidos:

- Agua, sifón, gaseosa
- Leche, yogur, cuajada, requesón, Burgos sin sal
- Carnes, pescados, huevos
- Jamón cocido bajo en sal
- Legumbres, patata, pasta, arroz, guisantes y habas
- Fruta
- Verdura
- Aceite de oliva
- Pan y biscotes sin sal
- Azúcar, miel, mermelada y pastelería casera

Condimentos sustitutos de la sal:

- | | |
|---------------------------|----------------|
| ▪ Canela | ▪ Comino |
| ▪ Hinojo | ▪ Tomillo |
| ▪ Perejil | ▪ Laurel |
| ▪ Ajo | ▪ Nuez moscada |
| ▪ Menta | ▪ Estragón |
| ▪ Pimienta blanca y negra | ▪ Romero |
| ▪ Vainilla | ▪ Orégano |
| ▪ Clavo | ▪ Pimentón |

Si desea más información, contacte con el Servicio de Dietética (previa hora concertada): Elena Guedea, Pia Güell, Ana Canales y Marta Jansana. Para pedir hora, llame al 93 56 56000