

RECOMENDACIÓN PARA UNA DIETA HIPOSÓDICA (bajo contenido en sodio)

La unidad de Nutrición Clínica, pone a su disposición las siguientes recomendaciones alimentarias, que son de vital importancia para el cuidado de su salud:

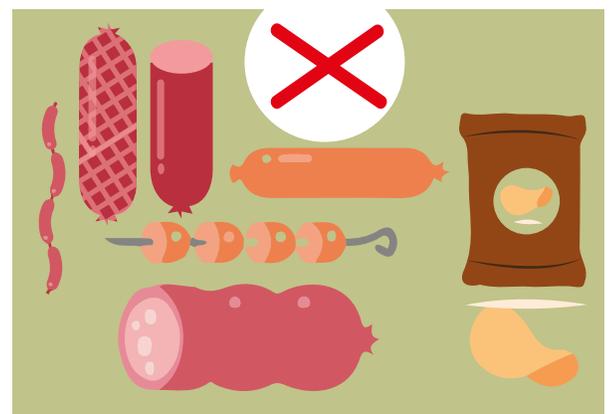
1 Para dar sabor a los alimentos prefiera especies naturales como: ajo, tomillo, laurel, orégano, romero, albahaca, comino, pimienta, ají, jengibre, perejil, vinagre, cúrcuma, curry, vinagre, zumo de limón, clavo de olor, canela y/o vainilla. **NO CONSUMA SAL.**



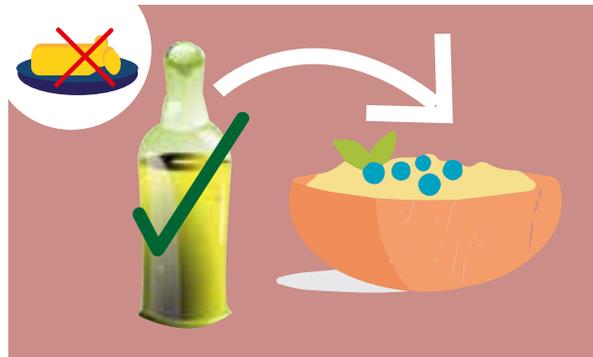
2 Aumente el consumo de fruta entera y verduras, por lo menos 5 porciones al día.



3 Retire de su dieta alimentos industrializados como: productos enlatados, embutidos (salchichas, salchichón, chorizos etc) productos de paquete (chitos, papas, patacones, etc.), pues son productos que aumentan el aporte de sodio.



4 Para las preparaciones utilice moderadamente aceites como: girasol, maíz, soya, oliva o canola. No se recomienda el uso de margarinas o mantequillas pues aportan grasa saturada.



5 Los productos de panadería y repostería contienen cantidades importantes de sodio, evítelos. Consuma únicamente una porción una vez por semana.



6 Prefiera preparaciones al vapor, a la plancha, al horno o guisadas. **NO CONSUMA FRITOS.**



7 Excluya de su dieta: sopas instantáneas, caldos de sabor (maggi, knnor, ricostilla), Salsa de soya, salsa de tomate, mayonesa, mostaza y otras que puedan contener conservantes y resaltadores de sabor, que aportan también sodio.

