



## RECOMENDACIONES PARA DIETAS BAJAS EN SODIO

El sodio, principal componente de la sal, es un electrolito que se encuentra en los alimentos de forma natural, en cambio se encuentra en grandes cantidades en la mayoría de los alimentos procesados e industrializados, ya que lo utilizan como conservador.

Sí su dieta ha sido restringida en sodio debido a que produce retención de líquidos y en algunos casos presión arterial elevada, procure cocinar sin sal y no utilice el salero en la mesa, condimente con especias, limón, vinagre, hierbas y aceite. Además, cuantifique los líquidos ingeridos que no deben exceder lo prescrito.

### INDICACIONES

Evite los siguientes alimentos:

- **1.- Alimentos procesados (enlatados, precongelados, harinas preparadas, alimentos instantáneos, etc.)**  
Sobre todo cuando la etiqueta especifique que contiene conservadores como: sodio, benzonato de sodio, glutamato monosódico, propionato de sodio.
- **2.- Aderezos y condimentos:**  
Consomé de pollo y de res (ni cubos, ni polvo), dip, mostaza, salsa de soya, jugo maggy, salsa inglesa, aderezos comerciales (mil islas, italiana, ranch, etc.), salsa catsup, sal de ajo, sal de cebolla, ablandador de carnes, moles, crema, harinas preparadas para hacer pan, alimentos instantáneos.
- **3.- Embutidos:**  
Jamón, lomo canadiense, pavo, salami, salchichas, chorizo, longaniza, moronga, paté, etc.
- **4.- Lácteos:**  
Quesos maduros: Chihuahua, manchego, añejo, gruyere, roquefort, brie, mantequilla, margarina y crema con sal. Podrá comer queso panela, cottage, requesón. Solamente debe comer la cantidad de leche y yogurt prescrita en su dieta.

## RECOMENDACIONES PARA DIETAS BAJAS EN SODIO

- **5.- Carnes y pescados enlatados, secos y ahumados:**  
Cecina de res, cecina adobada, machaca, chuletas ahumadas, bacalao, atún enlatado, sardinas y charales.
- **6.- Mariscos congelados, precongelados y enlatados:**  
Ostiones ahumados, mejillones, caviar, anchoas, etc.
- **7.- Botanas:**  
Cacahuates, nueces, pepitas, pistaches, garbanzos y habas (saladas o enchiladas), papas fritas, pretzels, etc.
- **8.- Encurtidos:**  
Aceitunas, cebollitas de cambray, pepinillos en vinagre, cueritos en vinagre, manitas en escabeche, espárragos, elotitos tiernos, alcaparras, champiñones en escabeche, etc.
- **9.- Golosinas:**  
Chamoy, pulpa de tamarindo, frutas secas, cristalizadas o dulces que sean un poco picantes.
- **10.- Bebidas:**  
Agua mineral, refrescos, bebidas escarchadas o preparadas (margaritas, jugo de tomate preparado, clamato, michelada, etc.), concentrados para preparar aguas saborizadas, bebidas instantáneas en polvo, etc. Preferir agua natural.
- **11.- Medicamentos:**  
No utilice Aspirinas, Alka Seltzer, Sal de uvas, bicarbonato de sodio sin consultar a su médico.

### **NOTA**

Los sustitutos de sal son altos en potasio por lo que únicamente podrá utilizarlo bajo consentimiento de su médico o nutrióloga