

# DIETA HIPOSÒDICA Dieta baixa en sal

## DIETA HIPOSÒDICA Dieta baja en sal

### TIPUS D'ALIMENT DESACONSELLAT

#### CEREALS I DERIVATS

Productes de rebosteria industrial (croissants, magdalenes, ensaïmades, pastes de tè, galetes comercials...). Pa amb sal.



#### CARNS I AUS

Carns adobades, en salaó, en conserva i fumades.



#### EMBOTITS

Tots en general.



#### PEIX I MARISC

En salaó, en conserva i fumats. Crustacis (musclos, cloïsses, ostrès...).



#### LLET I DERIVATS

Llet evaporada, llet en pols. Formatges amb sal, formatges curats.



#### FRUITES

Fruits secs salats (ametlles, avellanes, cacauets...).



#### VERDURES I LLEGUMS

En conserva. Olives i envinagrats (cogombrets, "banderillas", cebetes...). Sucs de verdura comercials.



#### OLIS I GREIXOS

Mantegues i margarines amb sal.



#### SUCRE I DOLÇOS

Pastisseria industrial.



#### BEGUDES

Aigües mineralitzades amb gas o sense riques en sodi (Na) tipus aigua de Vichy®. Begudes isotòniques.



#### ESPÈCIES I SALSES

Sal comuna, sal dietètica. Salses comercials (maonesa, ketchup, mostassà...). Brous concentrats.



### TIPO DE ALIMENTO DESACONSEJADO

#### CEREALES Y DERIVADOS

Productos de bollería industrial (croissants, magdalenas, ensaimadas, pastas de té, galletas comerciales...). Pan con sal.

#### CARNES Y AVES

Carnes adobadas, en salazón, en conserva y ahumadas.

#### EMBUTIDOS

Todos en general.

#### PESCADO Y MARISCO

En salazón, en conserva y ahumados. Crustáceos (mejillones, almejas, ostras...).

#### LECHE Y DERIVADOS

Leche evaporada, leche en polvo. Quesos con sal, quesos curados.

#### FRUTAS

Frutos secos salados (almendras, avellanas, cacahuets...).

#### VERDURAS Y LEGUMBRES

En conserva. Aceitunas y encurtidos (pepinillos, banderillas, cebolletas...). Zumos de verdura comerciales.

#### ACEITES Y GRASAS

Mantequillas y margarinas con sal.

#### AZÚCAR Y DULCES

Pastelería industrial.

#### BEBIDAS

Aguas mineralizadas con o sin gas ricas en sodio (Na), tipo agua de Vichy®. Bebidas isotónicas.

#### ESPECIAS Y SALSAS

Sal común, sal dietética. Salsas comerciales (mayonesa, ketchup, mostaza...). Caldos concentrados.