

Alimentos con bajo contenido de sal

El consumo de sal (sodio) puede causar una retención excesiva de agua. El agua adicional obliga al corazón a trabajar más. Las comidas en conserva, envasadas y congeladas son fáciles de preparar. Pero suelen contener mucho sodio. A continuación le ofrecemos algunas ideas de comidas con bajo contenido de sal que puede preparar fácilmente en su casa.

Para el desayuno

- Fruta o jugo 100 % de fruta. Es mejor comer frutas enteras que jugo 100 % de fruta.
- Pan integral bajo en sodio o panecillos. Recuerde leer las etiquetas de información nutricional para conocer el contenido de sodio.
- Yogur o leche con bajo contenido de grasa
- Huevos sin sal
- Cereal de trigo rallado
- Tortillas de maíz
- Arroz cocido al vapor, sin sal
- Cereal caliente cocido (no instantáneo) preparado sin sal



Evite comer lo siguiente:

- Salchichas, tocino, jamón
- Tortillas de harina
- Bollos, panqueques y galletas de paquete

- Cereales calientes instantáneos
- Requesón

Para el almuerzo y la cena

- Pescado fresco, pollo, pavo o carne de res, horneados, asados o grillados sin sal
- Frijoles secos, cocidos sin sal
- Tofú salteado, sin sal
- Frutas y vegetales frescos sin sal, o frutas y vegetales enlatados o congelados sin sal agregada

Evite comer lo siguiente:

- Fiambres o embutidos curados o ahumados
- Queso
- Jugo de tomate y ketchup
- Vegetales, pescado y sopas de lata que no indiquen que son reducidos en sodio y que no tienen sal agregada
- Salsas envasadas
- Aceitunas, relish y pepinillos en conserva
- Aderezos para ensalada embotellados

Para refrigerios y postres

- Yogur
- Palomitas de maíz sin sal, hechas con aire caliente
- Frutos secos o semillas sin sal

Evite comer lo siguiente:

- Tartas y pasteles
- Premezclas comerciales para postres
- Pizza
- Budines en conserva o envasados
- Pretzels, papas fritas, galletas saladas y frutos secos (a menos que la etiqueta indique que no contienen sal)