

Centro Médico Dr. Berchid
(NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

DIETA HIPOSÓDICA NORMAL, ESTÁNDAR (DIETA SIN SAL)

(Contiene un máximo 5 g de cloruro sódico, sal común, al día)

Alimentos desaconsejados

- Sal de cocina y mesa, sal yodada, sal marina, sal de apio.
- Carnes saladas, ahumadas y curadas.
- Pescados ahumados y secados, caviar.
- Embutidos en general.
- Quesos en general (se permiten los tipos Burgos, Villalón).
- Pan y biscotes con sal (excepto cantidades menores de 50 g).
- Aceitunas.
- Sopa de sobre, purés instantáneos, cubitos, patatas chips.
- Zumos de hortalizas envasados.
- Frutos oleaginosos salados.
- Pastelería industrial.
- Mantequilla salada, margarina con sal.
- Agua con gas, bebidas gaseosas en general.
- Condimentos salados, mostazas, pepinillos, conservas en vinagre, ketchup, ablandadores de carne.
- Conservas en general.

Alimentos permitidos

- Carnes, aves.
- Vísceras: lengua, riñones, hígado.
- Pescados frescos de agua dulce o de mar.
- Huevos.
- Leche, yogures, petit-suisse, cuajada, requesón.
- Queso sin sal.
- Pan y biscotes sin sal (hasta 50g se permite con sal).
- Harina, pastas alimenticias, cereales.
- Patatas*, legumbres. Verduras, hortalizas (tomate crudo*).
- Fruta natural, en compota, zumos naturales (manzana, naranja, plátano*)
- Frutos secos sin sal.
- Mantequilla, margarina, nata, crema de leche, aceites vegetales, mahonesa sin sal.
- Azúcar, pastelería casera, helados caseros.
- Chocolate, cacao.
- Condimentos: pimienta, pimentón, azafrán, canela, mostaza sin sal, hierbas aromáticas.
- Bebidas alcohólicas excepto restricciones específicas.
- Agua natural o minerales de baja mineralización, sifón o gaseosa. (* Los más aconsejados.)

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchid (*) el 9 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

