

ALIMENTOS ACONSEJADOS

1. Lácteos Descremados: Leche, yogur (sabor vainilla), leche deslactosada.
2. Quesos Descremados: Blancos, untables, ricota, queso tipo por salud. Quesos frescos sin sal: milkaut, La paulina, Verónica, etc.
3. Carnes Magras sin grasa: Pollo sin piel. Pescados magros. Carnes rojas magras. Preparadas a la parrilla, al horno, a la plancha, hervidas. EVITAR LA FRITURA. Retirar siempre la grasa visible.
4. Huevos: 1 a 2 unidades/semana. Siempre consumirlo bien cocido, en preparaciones: soufflé, budines, tortillas, revueltos, rellenos. Evitar el consumo de la yema.
5. Vegetales: todos preferentemente "cocidos". SIN SAL
6. Frutas: preferentemente cocidas. Evitar la fruta enlatada.
7. Cereales: (arroz, fideos, sémola, polenta) 2 veces por semanas, en preparaciones livianas SIN SAL, SIN QUESO RALLADO.
8. Edulcorante: con edulcorante.
9. Pan y Galletitas: galletitas de agua sin sal, de arroz sin sal, pan blanco sin sal, productos de panadería sin sal (galletas, grisines).
10. Aceites: Todos. NO frituras, NO rehogados, NO salteados.
11. Manteca/margarina: NO.
12. Condimentos: orégano, tomillo, laurel, ajo, perejil, pimentón, vinagre, limón, etc.

Alimentos con alto contenido de Sal (sodio) se deben EVITAR:

- SAL COMÚN, SAL DE AJO, SAL
- FIAMBRES Y EMBUTIDOS.
- SOPAS Y CALDOS CONCENTRADOS.
- MANTECAS Y MARGARINAS.
- QUESOS (SALVO LOS INDICADOS)
- ALIMENTOS COPETÍN (PAPITAS, PALITOS, CHIZITOS, ETC).
- ENLATADOS, PATÉS, PICADILLO.
- PESCADOS ENLATADOS, ATÚN CABALLA, SARDINAS.
- PRODUCTOS DE PASTELERÍA, FACTURAS, ETC.
- GASEOSAS.
- SALSA DE SOJA, PICKLES, ACEITUNAS, ETC.
- HAMBURGUESAS COMERCIALES, COMIDAS ENVASADAS Y CONGELADAS.
- AZÚCAR.
- PRODUCTOS DE PASTELERÍA.
- HELADO, CHOCOLATE.