

ALIMENTOS ACONSEJADOS

1. LECHE/YOGUR: entera - descremada, fluida o en polvo.
2. QUESOS: Fresco o Untable tipo crema – descremado, sin sal.
3. HUEVO: Cocido. Sólo ó en preparaciones saladas, con arroz, en puré, budines o vitina sin sal.
4. CARNE: ave sin piel, pescado (frescas, no envasadas. sin sal. Consumir 1 vez al día
5. VEGETALES: aconsejados por su aporte en potasio (efecto protector) Coliflor, espárrago, lechuga, rabanito, repollo, tomate, zapallito, cebolla, chaucha, zanahoria, zapallo, chocho. Desaconsejadas: Acelga, espinaca, perejil, puerro, batatas, escarola, remolachas. (por su contenido en oxalatos)
6. FRUTAS: Todas tienen un buen aporte de potasio y fibra y bajo en sodio.
7. CEREALES: avena, sémola, almidón de maíz (maicena), polenta, arroz integral, fideos,
8. pastas rellenas sin sal, harinas en masas, tortas, galletitas dulces.
9. LEGUMBRES: lentejas, soja,
10. AZÚCAR / EDULCORANTE
11. DULCES: mermeladas de frutas, membrillo.
12. PANIFICADOS/PASTELERIA: evitar los excesos, consumirlos eventualmente y en forma moderada.
13. ACEITE: como agregado a todas las preparaciones que lo permitan.
14. MANTECA (sin sal): con pan, con galletitas, en preparaciones saladas, purés, pastas, rellenos, budines, y dulces (tortas, galletitas, postres, relleno).
15. LÍQUIDOS: 2 LITROS DIARIOS COMO MÍNIMO DE AGUA. Evitar las bebidas azucaradas.

RECOMENDACIONES

Evitar los suplementos de calcio y vitamina D.

Lácteos: consumir 2 a 3 porciones diarias.

Evitar alimentos con alto contenido en Sodio.

Evitar alimentos con alto contenido en oxalatos.

Mantener una ingesta de agua de 2 litros diarios como mínimo.

Evitar bebidas azucaradas, en polvo, jugos artificiales.

Consumir frutas y vegetales (salvo las excepciones) por su aporte en potasio y fibra.

Evitar los excesos de azúcares simples (productos de pastelería).

ALIMENTOS A EVITAR O CONSUMIR EVENTUALMENTE Y EN CANTIDADES MODERADAS POR SU ALTO

CONTENIDO EN OXALATOS

- Espinaca
- Remolacha
- Acelga
- Cacao en polvo
- Pimiento
- Germen de trigo/ Salvado de trigo
- Frutas secas
- Chocolate amargo
- Uva
- Té negro
- Café en polvo
- Escarola

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO:

- Fiambres y embutidos.
- Panes y galletas saladas.
- Paté
- Facturas, tortas, (productos de pastelería)
- Frutas en almíbar.
- Verduras enlatadas.
- Gatorade algunas aguas minerales.
- Manteca, margarina, mayonesa, salsa golf, salsa soja.
- Caldo en cubitos y en polvo, sopas cremas, salsa golf.
- Sal común, aceitunas, pickles.
- Productos de copetín (chizitos, papitas, palitos).

Lic. Miriam Oviedo
NUTRICIONISTA

COORDINADORA DEL SERVICIO DE NUTRICIÓN