



català

Aliments desaconsellats (per l'alt contingut en sodi)

- Sal comuna, sal iodada, sal marina, sal de taula
- Conserves com olives, cogombres, escopinyes...
- Salses comercials: quètxup, maionesa, mostassa...
- Precuinats: croquetes, canelons, pizzes...
- Sopes de *brik* o de sobre, pastilles de brou...
- Peix salat, assecat o enllaunat: bacallà, arengades, moixama, salmó, sardines, caviar...
- Carns processades: salsitxes, botifarra, hamburguesa, cansalada, salsitxes de Frankfurt
- Patés i embotits
- Formatges en general
- Fruita seca salada
- Pa i torrades normals
- *Snacks* i aperitius comercials: patates xips...
- Brioixeria comercial
- Flams, natilles i cremes comercials
- Aigua mineral amb gas

Aliments limitats

- Crustacis (gambes, llagostins...)
- Cefalòpodes (calamars, sípia...)
- Mol·luscos (musclos, cloïsses...)
- Verdures congelades (cal bullir-les amb molta aigua i no aprofitar l'aigua de cocció)

Alternatives culinàries a la sal

- Sal potàssica (si no hi ha contraindicació)
- Llimona, vinagre, olis aromàtics
- Espècies: canyella, pebre, pebre vermell, curri, mostassa en pols, safrà...
- Herbes aromàtiques: julivert, llorer, farigola, fonoll, menta...
- All, ceba, porros

Recomanacions

- Fer preparacions casolanes permet evitar el consum de productes industrials.
- Cuinar al vapor, en papillota o a la planxa ajuda a preservar el sabor dels aliments.
- Cal cuinar sense sal, substituint-la per les alternatives culinàries.