



### Alimentos desaconsejados (por su alto contenido en sodio)

- Sal común, sal yodada, sal marina, sal de mesa
- Conservas como olivas, pepinillos, berberechos...
- Salsas comerciales: ketchup, mahonesa, mostaza...
- Precocinados: pizzas, croquetas, canelones...
- Sopas de *brik* o de sobre, pastillas de caldo...
- Pescado salado, seco o enlatado: bacalao, arenques, mojama, salmón, sardinas, caviar...
- Carnes procesadas: salchichas, butifarra, hamburguesa, tocino, salchichas de Frankfurt
- Patés y embutidos
- Quesos en general
- Frutos secos salados
- Pan y tostadas normales
- *Snacks* y aperitivos comerciales: patatas chips...
- Bollería comercial
- Flanes, natillas y cremas comerciales
- Agua mineral con gas

### Alimentos limitados

- Crustáceos (gambas, langostinos...)
- Cefalópodos (calamares, sepia...)
- Moluscos (mejillones, almejas...)
- Verduras congeladas (hay que hervirlas con mucha agua y no aprovechar el agua de cocción)

### Alternativas culinarias a la sal

- Sal potásica (si no hay contraindicación)
- Limón, vinagre, aceites aromáticos
- Especias: canela, pimienta, pimentón, curri, mostaza en polvo, azafrán...
- Hierbas aromáticas: perejil, laurel, tomillo, hinojo, menta...
- Ajo, cebolla, puerros

### Recomendaciones

- Hacer preparaciones caseras permite evitar el consumo de productos industriales.
- Cocinar al vapor, en papillote o a la plancha ayuda a preservar el sabor de los alimentos.
- Hay que cocinar sin sal, sustituyéndola por las alternativas culinarias.