

RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR LA CANTIDAD DE SODIO (SAL) EN LOS ALIMENTOS

Prefiera	Evite
Condimentos	
<ul style="list-style-type: none"> -Sazonar con hierbas (cilantro, perejil, epazote, orégano, laurel, tomillo, menta). -Especias (pimienta, clavo, canela, nuez moscada y ajo). -Chiles (chile pasilla, guajillo, chipotle, morita, ancho, de árbol, ancho). -Limón y vinagre. 	<ul style="list-style-type: none"> -Sazonar con caldo de pollo en polvo, salsa de soya, salsa inglesa, salsa sazonzadora, salsa cátsup, ablandadores de carne, puré de tomate envasado, encurtidos y sal extra a sus alimentos.
Grasas	
<ul style="list-style-type: none"> -Semillas tostadas sin sal (cacahuates, nueces, almendras, semillas de girasol). -Aceites vegetales (oliva, aguacate, cacahuete, soya, girasol, maíz). -Aguacate. 	<ul style="list-style-type: none"> -Aceitunas, aderezos, mayonesa, margarina o mantequilla con sal, tocino, cacahuates japoneses.
Productos de origen animal	
<ul style="list-style-type: none"> -Carnes sin grasa -Pescados. -Pollo. -Pavo. -Res. 	<ul style="list-style-type: none"> -Embutidos (salchicha, jamón, salami, mortadela). -Carnes rojas con grasa procesada y ahumada. -Atún, bacalao, anchoas y sardinas enlatadas. -Longaniza, queso de puerco, cecina. -Queso amarillo, queso cheddar.
Verduras	
<ul style="list-style-type: none"> -Frescas o de temporada. -Congeladas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Enlatadas o envasadas. -Pepinillos.
Cereales	
<ul style="list-style-type: none"> -Frijoles de olla. -Lentejas. -Tortilla. -Arroz. -Pasta. 	<ul style="list-style-type: none"> -Palomitas para microondas. -Galletas saladas. -Frituras. -Pretzels. -Frijoles enlatados. -Arroz y sopa de pasta instantáneas. -Cuernito, bisquete.

QUITE EL SALERO DE LA MESA Y AUMENTE EL CONSUMO DE VERDURAS.

- Limite el consumo de alimentos procesados (embutidos o enlatados), de bebidas alcohólicas y grasas de origen animal (manteca, tocino, chicharrón, lácteos enteros, carnes con grasa)
- **No** consuma **más de ¼ de cucharadita de sal** al día en la preparación de los alimentos.

Ejemplo de menú

Desayuno

-Huevo a la mexicana:

- 1 huevo completo más una clara
- Jitomate, cebolla y picante al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ taza de frijol
- 1 tortilla de maíz
- 1 naranja en gajos
- Te o café

Colación Matutina

- ½ taza de zanahoria rallada con limón

Comida

-Sopa de hongos:

- Setas y champiñones al gusto, caldo de pollo desgrasado, 1 rama de epazote

-Pescado en salsa verde con verduras

- ½ taza de arroz
- 1 tortilla de maíz

-1 taza de fresas

Colación Vespertina

- 1 yogurt descremado
- 9 piezas de cacahuates

Cena

-2 quesadillas:

- 2 tortilla de maíz
- 50 g de queso panela
- Verdura al gusto: flor de calabaza, champiñones, nopales



Gobierno de
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi