

Alimentos Bajos en Sal

La persona promedio come 5 o más cucharaditas de sal al día. ¡Eso es 20 veces más de lo que necesita el cuerpo!

Su cuerpo necesita solo 1/4 cucharadita de sal cada día.

Aquí hay alimentos bajos en sodio que se adaptan a su estilo de vida más saludable.

Proteínas

- Aves y pescados frescos o congelados (no empanizados)
- Pescado y aves de corral enlatados bajos en sodio
- Huevos y sustitutos de huevo
- Mantequilla de maní baja en sodio
- Guisantes y frijoles (no enlatados)

Lácteos

- Queso crema, queso ricotta y queso mozzarella
- Leche descremada
- Yogur bajo en grasa o sin grasa

Granos

- Panes, bagels y panecillos integrales con superficie sin sal
- Cereales para el desayuno bajos en azúcar
- Avena (no agregue sal al cocinar)
- Arroz y pasta (pero NO los kits preparados o saborizados, como los fideos ramen)
- Tortillas de maíz y harina
- Galletas integrales bajas en sodio
- Palomitas de maíz sin sal (no microondas), totopos y pretzels

Frutas y Verduras

- Verduras frescas y congeladas (sin salsas)
- Verduras enlatadas sin sodio o bajas en sodio
- Fruta fresca, congelada, seca y enlatada (enlatada en su propio jugo)
- Papas frescas y puré de papas instantáneo (¡no agregue sal!)

Sopa

- Sopas, caldos y consomé enlatados y deshidratados bajos en sodio

Saborizantes

- Vinagre, mantequilla sin sal o margarina en tarrina
- Aceite de oliva o aceite vegetal
- Ketchup (salsa de tomate) o salsa barbacoa bajos en sodio