

PLAN DE ALIMENTACIÓN HIPOSÓDICO

“Aprender a comer sin sal requiere tiempo y paciencia para lograr su aceptación”.

Cuando se indica una dieta hiposódica se debe comer sin sal (sodio), y esto significa:

- No agregar sal a la comida
- Evitar los alimentos muy salados
- Seleccionar los alimentos industrializados

Esta guía te ayudara a la elección correcta.

SELECCIÓN DE ALIMENTOS PERMITIDOS CON MUY BAJO CONTENIDO DE SAL (SODIO)

Lácteos: leche entera de vaca, liquido o en polvo, yogurt, postres lácteos

Fórmulas lácteas: leches maternizadas; en polvo: Nan Prp 1, Sancor Bebe 1 Premium, Nutrilón Premium 1, Nidina Infantil 1, Vital Infantil 1, La Serenísima Crecer 1 con Fos, Nutrilón Premium 1.

Quesos: blancos untables sin sal agregada tipo Mendicrim el original, Casancrem Clásico y light, Ciudad del lago, Tregar. Verónica. Queso Crema: San Ignacio Light, Verónica. Ricota entera (Galicia, La Serenisima). Frescos sin sal agregada: Llolay, Verónica, San Regim, Tregar, Saint Paulin (La Serenisima), La Paulina, Castelmar.

Huevos

Carnes: vacuna, ave, pescado (frescas), atún al aceite o al natural Pennisi y Puglisi sin sal; atún o caballa sin sal Marechare.

Verduras: frescas, todas. Puré de tomate y tomate perita en lata, todas las marcas, excepto La Banda y Sabores del Valle. Pure de papas: Maggi y Knorr.

Verduras congeladas: No pre-elaboradas, todas las marcas. Pre-elaboradas, solo Sabores y Vegetales al wok Granja del Sol.

Frutas: frescas o enlatadas: todas

Cereales: arroz, avena, sémola, fideos secos, tapas de lasagnas secas Matarazzo, harina común, fécula, Nestum cereales (no cinco cereales) y postres (Nestlé). Pastas rellenas y pizzas

caseras sin sal. Tapas de tarta y empanadas: Mendía Light baja en sodio, Don Carlo, Delicias Doradas sin sal. Rebozador para freír (se puede usar también para cocinar al horno).

Copos de cereal:

Granix: Bocaditos de cereales: avellana, frutilla, avena arrollada y trigo, avena arrollada y avellana, Fibra total, Baloncitos chocolatados, Aritos frutales.

3 arroyos: Granola de chocolate y avena, crujiente de frutas y fibras, crujiente del bosque, Mix Tropical, Aritos frutales y de avena y miel, redonditos de chocolate.

Trigo, arroz y maíz inflado. Quinoa inflada Yin Yang.

Legumbres: lentejas, porotos, garbanzos, soja (no enlatados). Productos de soja comerciales sin sal: hamburguesas y milanesas (Vegetales)

Azúcar

Dulces: batata, membrillo, miel, jaleas, mermeladas, Kero. Dulce de leche: Corto, San Ignacio, Sancor común, La Serenísima colonial y repostero, Vacalin.

Aceites: todos

Margarinas/Manteca: sin sal agregada (MargaDiet, Sancor baja en sodio, La Paulina sin sal o manteca casera (preparada con crema de leche batida)

Crema de leche

Condimentos: laurel, orégano, nuez moscada, ajo, pimentón, limón, vinagre, semillas de mostaza, albahaca, tomillo, salvia, comino, ciboulete.

Alicante: condimento para tucos y guisos, condimento para empanadas, condimento para pescado, carnes, pizza; Dos Anclas: mezcla de especias, adobo para pizza.

Pan y galletitas: pan blanco sin sal, pan lectal blanco sin sal (Fargo), pan lactal salvado sin sal (Fargo), Multicereal sin sal (Val María) Productos de panadería sin sal (grisines, marinera, etc). Tostadas Riera: comunes, Light dulces y Vitamix y bocaditos Riera.

Galletitas de agua sin sal, arroz sin sal, crostines sin sal, tostadas sin sal, grisines sin sal. Galletitas dulces: Obleas (Recital, Bauduco, Trexy de Terrabusi, Oblita, Día, Arcor), tostadas dulces (Riera) Okebón sabor leche, dulce de leche y cereales, Rococo, Boca de dama, Pepas, Florinhas de batata y membrillo (Gaona), Vainillas, Anillos (Gold Mundo, Gaona), Bay Biscuit (Gold Mundo, Nueve de Oro), Coquitas (Nevares), Magdalenas (Dulcypas, Pozo), Maruquitas

Merengadas frutilla (Tía Maruca), Mini scones (Recetas del abuelo, Tía Maruca, Malvi), Scones con chips y clásicos (Gaona), Polvorones (Gold Mundo), Polvorones con chips chocolate (Gold Mundo), Celosas (Montenievias) Surtidas (Gold Mundo, Recreo), cubanitos y barquillos (Urquiza), Pepitos de vainilla con chispas de chocolate simples y rellenas (Terrabusi, Gold Mundo, Gaona), Pepitos Vainilla, chocolate, relleno sabor maní, pepitos sticks (Terrabusi), Chocochips (Arcor), Cereal Mix con Semillas y Chips, Costa Gran Cereal mas avena. Mini arrocitas de chocolate (Cerealko). Bizcochos de arroz dulces (Gallo). Mini Pitusas de limón. Suavesitas (con chips de chocolate).

Budín: Soriano con chips de chocolate (1 porción de 60 gr), Canale, (milanés, veneciano, con pepitos y con copos de almendra).

Pan dulce: Terrabusi.

Bebidas: agua potable, agua mineral (Eco de los Andes, Ives, Glaciar, Dasani, Patagonia, Bon Aqua, Ser, Día, Cellier, King). Soda Ives y Max.

Jugos de frutas caseros. Jugo concentrado para diluir: Mocoetá pomelo rosado. Jugos listos para consumo: BC, Tropicana, Baggio común y light (no liviano Fresh ni jugo “Soy Yo”), Cepita común (excepto multifruta) (no en botella); Cepita Premium (naranja, manzana), Cepita ligh, Yahoov (excepto sport), Poosh.

Jugos en polvo: Arcor (todos excepto manzana). Cligh (solo pomelo rosado y frutos rojos); Zukko comun (excepto durazno); Zukko cero (excepto manzana verde); Ser (excepto pera dulce); Tang (limonada y pomelo rosado); BC: naranja, mango-maracuyá, manzana, pera, pomelo rosado, naranja dulce.

Gaseosas con azúcar: Coca Cola, Coca Cola Life, Pasos de los Toros tónica y pomelo, Pepsi, Seven-Up, Pritti limón, Cunnington (excepto Cola); Seven Up, Coto Cola, Doble Cola.

Gaseosas sin azúcar: Coca cola Light Zero, Seven Free, Pepsi Max Light, Paso de los Toros pomelo light, Schweppes Ligh.

Aguas saborizadas: Awafrut; Cunnington (todas);H2O (lima limón, pomelo pink); Schweppes (pomelo y tónica); Ives; Levite pera; Ser (lima limón, lemon fresh, citrus pasión, naranja-durazno, pomelo rosado); Coto (excepto pomelo). Agua Glaciar saborizada.

Otros: polvos para preparar gelatina, flan, helados, postres (no Royal 5 minutos), mousse, cacao. Helados de agua. Papas fritas sin sal (Krachitos y Lays). Caldos comerciales sin sal (Knorr

Suiza, Caldiet). Caldo para saborizar Alicante sin sal. Levadura. Polvo para pizza y para pan (Pureza) sin agregar sal.

Golosinas: caramelos masticables y ácidos, chupetines, mantecol, tita, Bon o Bon negro, Garoto, Rhodesia y mini Rhodesia, Habanitos de chocolate, Cubanitos cubiertos de chocolate: Snacky Terrabusi y Cofler. Turrón de maní. Confites Shot, confites de maní y chocolates rockets.

Chocolates: águila, Arcor con almendras, Block Dúo, Bonafide en rama, Cadbury (excepto yogurt frutilla), Cofler 1 y 2, Go!, Tortuguita, Ferrero Roger, Hamlet, Kinder, Milka chocolate soft avellana, combinado, capuchino, Milka Leger con Almendras, con leche, Milka Bombon, con leche, con almendra, relleno con dulce de leche y blanco con relleno de dulce de leche. Milka Nussini avellanas y Milka Lila Pause frutilla y nugat. Nestle Crunch chocolate con arroz Classic, Nugaton, Shot, Toblerone, Toya, Tofi, Havannets (Havanna).

Alfajores simples: Suchard, Aires de Luján, Cabsha, Chocoarroz Gallo (dulce de leche, blanco, limón y marroc), Cofler Block, Havanna, Fantoche dulce de leche cubierto con chocolate y triple blanco, Nevares, Mousse de Milka, Tatin, Baglery Negro, Cachafaz, Vimar de chocolate y glaseado, La Cabaña, Merengo bajo el sodio, de arroz con dulce de leche, Cereal Mix.

Alfajores Triples: Turimar, Bon o Bon, Tri Shot, Milka Mousse, Milka dulce de leche y blanco, Pepitos, Tofi, Tatin. Oblea de arroz (Gallo Snack),

Barritas de cereales: Georgalos Flow Vital Cereal barra granola: frutos de bosque, frutas y almendras, barra granola chips y almendras. Egran: barras crocantes. Jumbo: barra de cereal con fruta, yogur con frutilla. Bimbo: frutos del bosque. Cereal Mix: Yogurt sabor vainilla, chocolate y almendras, Light de durazno, Light de manzana.

ALIMENTOS CON MODERADO CONTENIDO DE SAL (SODIO)

Consumir hasta 1 porción por día

Cada porción equivale a:

- **Tapa de empanadas:** 2 unidades
- **Tapa de tarta:** 1 porcion (50g)

- **Galletitas dulces simples:** Azucaradas de Arcor, Surtido Lia, Bagley, Día, Diversion Arcor, Cuquets, Variedad de Terrabusi, Variedad de chocolate y Dorada Terrabusi, Variedad Nuevo Mix Terrabusi, Donuts, Formis de frutilla y chocolate, Tortillas de chocolate de Arcor, Pepitas de chocolate con pepas de chocolate blanco, Medallones de dulce de leche y chocolate (Nevares), Mini tapitas (Sweet Cokies, Fachitas), Palmeritas (Tia Maruca), Sconcitos (9 de Oro), Igualitas de chocolate (Gold Mundo), Larguitas de vainilla (Gold Mundo), Anillos de chocolate (Bauduco), Anillos de coco (Tia Maruca), Bay Biscuits (Soriano, Día), Bizcochos azucarados (Nevares), Boquitas de limón (Nevares), Dale! De banana, chocolate, vainilla y frutilla.

... .. Aproximadamente 14 unidades.

- **Galletitas dulces rellenas:** Macucas, Duquesa, Merengadas, Panchitas de chocolate, Sonrisa Nutrileche de limón, vainilla, frambuesa, multifruta, Obleas (Opera, Bon o Bon), Melba, Oreo Golden, Tentaciones de chocolate blanco, limón y frutilla. Galletitas de limón rellenas y Gemelitas (Havanna).

... .. Aproximadamente 6-7 unidades

- **Copos de cereal :**

3 *Arroyos*: Crispitos chocolatados con sorpresa (arroz), Granola crujiente (pasas de uva, almendra, coco rallado), 3 ositos, aritos de avena y meil, Chocojuelas, Granola low fat (trigo, avena, arroz), Redonditas chocolate, Cereal Mix (pasas de uva, manzana, avena). *Granix*: Aritos frutales (trigo y avena), Baloncitos chocolate, Chocoforti's, Bocaditos de avena y dos salvados. *Quaker*: Kids fruty adventure (harina de maíz, avena, azúcar), Total bran manzana (salvado de trigo), Total Bran pasas (salvado de trigo), Estrella de avena, Kids cocoa Blasts. *Nestlé*: trix (cereal de maíz y avena) sabor fruta, Trix (maíz y avena), Chocapic (trigo). *Kellogs*: All Brann, Kellness granola tradicional, Kellness Muslik, Nesquik copos. *Nutrifoods*: Nutri Chok.

... .. 3 cucharadas soperas

Barritas de cereales: *quaker*: menta con chocolate, Mousse de chocolate, Manzana, chispas de chocolate, lemon pie. *Ser*: frutilla, manzana, durazno, frutilla y chocolate, semillas y maracuyá. *Cereal Mix*: relleno durazno, relleno manzana, relleno frutilla, Capucchino, pasión chocolate, original, común y light yogurt sabor frutilla; *Cereanola*: dulce de leche; Seed Bars: dulce de leche.

- **Bizcochuelo comercial:** 1 porcion de 60g. Coto, Calden.
- **Budín comercial:** 1 porcion de 60 gr: Don Satur marmolado y frutado, Nevares (Fantasía de limón, chocolate), Calden, Dulcypas.

- **facturas de panadería:** 1 unidad.
- **Pionono:** 2 porciones (aprox 2 cms cada una). Bimbo.
- **Golosinas y chocolates:** Alfajores simples: Jorgito, Bagley Blanco, Guaymallén, Aguila mini torta brownie, Terrabusi, Terrabusi torta, Tita, mini Nevares de dulce de leche.
Alfajores triples: Terrabusi, Milka almendra y Xtreme chocolate.
Obleas Bon o Bon (blanca, chocolate, común) Gallo Snacks oblea de arroz bañada en chocolate.
Chocolate: Milka Leger blanco, combinado, Milka Óreo leche.
- Además podes agregar: 1 cucharadita tipo postre de:**
- **Aderezos** (mayonesa, ketchup, salsa golf, mostaza), o **manteca o margarina o salsa de soja** sin sal (Darami, Gell Singh).

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SAL (SODIO): EVITAR

- Sal común, sal de ajo, o de apio con sodio
- Embutidos y achuras
- Fiambres
- Sopas y caldos concentrados con sal
- Quesos con sal; cremosos, port salut, pategras, de rallar, etc
- Alimentos de copetín: palitos, chizitos, maní salado, 3D, papas fritas (salvo las indicadas)
- Enlatados (caballa, anchoas, sardinas, atún, salvo el indicado)
- Amasados de pastelería, facturas, pan con sal, galletitas (salvo las indicadas) o según recomendación
- Mayonesa, salsa golf, mostaza, aderezos, Ketch-up, Barbecue, Ranch, etc
- Salsa de soja con sal, pickles, aceitunas
- Polvos para preparar bizcochuelos (o según recomendación)
- Harinas leudantes
- Pan rallado común
- Polvo para hornear
- Hamburguesas comerciales y comidas envasadas congeladas
- Gaseosas (salvo las indicadas)

- Manteca y margarina(salvo las indicadas o caseras con crema de leche batida) o según indicación)

CONSEJOS ÚTILES

- Usar condimentos, sobre todo frescos, para mejorar el sabor de las comidas.
- Preferir la cocción al horno, plancha, parrilla, frituras (el hervido hace que se pierda, en parte, el sabor natural de los alimentos)
- Utilizar, si es necesario, “sal sin sodio” (Cosalt, Eugusal, Genser Dietética, Daharm Singh) o muy baja en sodio (Sal Undable). Siempre, con previa autorización médica.
- Leer los rótulos de los alimentos, donde debe figurar: sin sal o sin sal agregada.

“Aprender a comer sin sal requiere tiempo y paciencia para lograr su aceptación”.