

AC NC



ASOCIACIÓN COLOMBIANA
DE NUTRICIÓN CLÍNICA

Recomendación para una dieta hiposódica

(Bajo contenido en sodio)

El área de Nutrición Clínica, pone a su disposición las siguientes recomendaciones alimentarias, que son de vital importancia para el cuidado de su salud: recuerde asistir a la consulta con la nutricionista de su EPS.

1

Para dar sabor a los alimentos prefiera especies naturales como: ajo, tomillo, laurel, orégano, romero, albahaca, comino, pimienta, ají, jengibre, perejil, vinagre, cúrcuma, curry, vinagre, zumo de limón, clavo de olor, canela y/o vainilla.
EVITE ADICIONAR SAL.



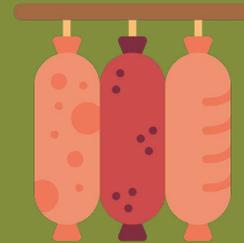
2



Aumente el consumo de fruta entera y verduras, por lo menos 5 porciones al día.

3

Retire de su dieta alimentos industrializados como: productos enlatados, embutidos (salchichas, salchichón, chorizos, mortadela, etc.) productos de paquete (papas, jugos comerciales, gaseosas, etc.), pues son productos que aumentan el aporte de sodio (sal).



4



Para las preparaciones utilice moderadamente aceites como: girasol, maíz, soya, oliva o canola. No se recomienda el uso de margarinas o mantequillas pues aportan grasa saturada.

5

Los productos de panadería y repostería contienen cantidades importantes de sodio (sal), evítelos. Consuma únicamente una porción una vez por semana.



6



Prefiera preparaciones al vapor, a la plancha, al horno o guisadas. EVITE CONSUMIR FRITOS.

7

Aumente el consumo de fruta entera y verduras, por lo menos 5 porciones al día.

