

PUEDE COMER



- Frutas
- Vegetales (verduras)
- Pan, cereal, arroz
- Macarrones, espaguetis, fideos
- Granos secos (frijoles, chícharos)
- Meriendas sin sal
- Caldos (sopas) sin sal

NO COMA

Other

- Salchichas
- Carnes de lata
- Embutidos (chorizos)
- Tocino (tocineta)
- Queso regular
- Jamón
- Sardinas
- Manteca salada (“salt pork”)
- Alimentos encurtidos (agrios)
 como huevos y pimientos encurtidos
- Jugo de tomate o V-8®
- Salsa de tomate
- Salsa Soya
- Caldos (sopas) de lata

Meriendas

- Papitas
- Cacahuates (maní)
- Palomitas de maiz
- “Pretzel”
- Galletas saladas

Comidas ligeras:

- Hamburguesas
- Pollo y pescado empanizado
- Pizza
- Papas fritas saladas

DIETA BAJA EN SAL



Enjuague con agua los vegetales enlatados antes de calentarlos. Añada agua fresca y caliente.

