

Consejos para la HTA

Alimentos altos y bajos en sodio

X Altos en sodio Limitar su consumo

- Frutas y vegetales enlatados
- Mayonesa, manteca, mantequilla
- Quesos
- Embutidos
- Vísceras
- Mariscos
- Carnes ahumadas, curadas, secas
- Patatas fritas, maní, snacks
- Pasteles, confituras y mermelada
- Gaseosas
- Mostaza
- Sopas de sobre y cubos de caldo
- Conservas y enlatados
- Frutos secos salados



✓ Bajos en sodio

- Frutas y vegetales naturales
- Arroz, patatas, pasta natural...
- Leguminosas naturales
- Quesos sin sal
- Leche, yogur, kéfir...
- Huevo fresco
- Ternera, buey, pollo, pavo...
- Merluza, lenguado, salmón, atún, sardinas...
- Aceites vegetales
- Infusiones de hierbas: manzanilla, menta, tila...
- Frutos secos naturales



TIPS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE SAL

1. Retirar el salero de la mesa
2. Probar los alimentos antes de añadir más sal
3. Limita los alimentos procesados
4. Utiliza hierbas aromáticas para condimentar

