

Dieta baja en sal

Tipos de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos de consumo moderado	Alimentos restringidos
Verdura	Todas las frescas	Congeladas preparadas para hervir Envasadas con agua Zumos sin conservantes	Alimentos precocinados, como congelados, instantáneos, sopas de sobre, pastillas de caldo, zumos, salsas, conservas, etc.
Fruta	Todas las frescas: enteras, en zumo o en batido	Envasadas en agua o almíbar Zumos sin conservantes	Caramelos, pastillas con extracto de fruta, bombones rellenos de fruta, etc.
Frutos secos	Todos naturales	Fruta deshidratada	Frutos secos salados
Farináceos	Arroz, patatas, pasta blanca o integral fresca, harinas y sémolas naturales	Legumbres envasadas en agua	Alimentos preparados, como rellenos en salsa, chips, pizza, croqueta, empanadas, preparados instantáneos, etc.
Pan y biscotes	Normales o integrales, frescos o envasados sin sal		
Pastelería, dulces, mermeladas	Caseros con levadura de pastelería y sin sal	Galletas, dulces sin relleno y sin sal Miel y mermeladas	Pastelería y pastelería industrial a granel o envasada
Huevos	Frescos		
Lácteos	Leche, leches vegetales, kéfir, yogures y cuajada Quesos frescos sin sal y requesón	Los quesos frescos bajos en sodio contienen 300 mg de sal (la ración no debe superar los 40 g)	Todo el resto de quesos Postres lácteos, leche en polvo, leche condensada, etc.
Carne	Ternera, buey, pollo, pavo, avestruz, cerdo, cordero y caballo		Ahumados, curados y deshidratados
Pescado Marisco Crustáceos	Sardinias, atún, merluza, rape, gambas, lenguado, salmón, etc.		
Embutidos		Jamón y charcutería baja en sodio (la ración no debe superar los 40 g)	Todos
Grasas	Mantequilla y margarina sin sal Aceite de oliva, de soja, de girasol, etc. Mayonesa casera y crema de leche		Mantequilla y margarina saladas
Condimentos	Ajo, cebolla, perejil y limón Hierbas y especias Vinagres		Mostaza Edulcorantes artificiales Sales vegetales y minerales bicarbonatos
Bebidas	Agua sin gas Refrescos de cola sin gas, zumos de fruta caseros, café descafeinado e infusiones	Café y té muy diluidos Té de fruta	Infusiones laxantes