

## **DIETA BAJA EN SODIUM (2 gm Na+)**

1. Evite sal, sal de ajo, sal de cebolla, y cubitos de sopa.
2. Evite los sustitutos de sal porque contienen Potasio.
3. Evite sopas enlatadas, Carnes Frias saladas, salchichas, Jamon salado, tocino, y perros calientes .
4. Evite todos tipos papitas o pasabocas saladas, saltines y Aceitunas negras y verdes.
5. Use sazones para cocinar (ajo, cebolla, comino, pimienta, oregano, limon, vinagre y otros sazones frescos.

- 1) SEGUIR LAS PORCIONES INDICADA EN EL MENU
- 2) USE LECHE Y PRODUCTOS LACTOSOS BAJA EN GRASA (QUESO DE 2%)
- 3) USE HUEVOS 3 VECES POR SEMANA. LOS SUSTITUTOS DE HUEVOS O CLARAS DE HUEVOS SE PUEDEN USAR DIARIAMENTE
- 4) INCLUIR PANES INTEGRALES, CEREALES INTEGRALES Y PANQUEQUE, WAFFLES Y TOREJAS BAJA EN GRASA.
- 5) COCINE LAS CARNES DESGRASADAS AL HORNO, HERVIDAS Y EN SALSAS BAJA EN GRASA. EL POLLO Y PAVO SE DEBEN COMER SIN LA PIEL.

(NO CARNE DE ORGANOS) (NO FRITAS)

USE LAS CARNES FRIAS MAGRAS, PERROS CALIENTES DE PAVO Y HAMBURGUESA DESGRASADA.

- 6) USE MARGARINA LIGHT Y MAYONESA LIGHT PARA LAS ENSALADAS DE TUNA, HUEVO , POLLO Y JAMON.

USE ADEREZOS LIGHT Y POQUITA CANTIDAD DE ACEITE PARA COCINAR.

(OLIVA Y CANOLA SON PREFERIDOS)

- 7) SUBSTITUIR LOS POSTRES REGULARES CON:

FRUTA FRESCA , FRUTA ENLATADA EN SU PROPIO JUGO, GELATINA SUGARFREE Y HELADOS Y NATILLAS SIN AZUCAR AGREGADA.

Ana M. Alvarez, RD, LD, CDE (ND#1819)

(954) 328-4506

Registered Licensed Dietitian/Certified Diabetes Educator