



## Plan Hiposódico

*(Consejos sobre alimentos adecuados y su forma de consumo por día).*

*“El plan de alimentación hiposódico es una entidad dietética que tiene más de un uso, debe aportar menos de 2500 mg de sodio por día. Se aplica en la terapia de las enfermedades hipertensas y para todo momento o enfermedad que evoluciones con edema”.*

**LECHE:** Descremada fluida ,1 a 2 tazas tipo té por día

**YOGUR:** Descremado. Frutado o con cereales preferentemente integrales. 1 Pote.

**QUESOS UNTABLES:** Descremados. Pueden ser sin sal. 4 cucharadas postre.

**QUESOS BLANDOS:** Sin sal. Tipo port salut light sin sal, 1 a 2 porciones de 30 gr cada una.

**HUEVOS:** 1 unidad por día.

**CARNES:** 1 porción por día aproximadamente de 150 a 180 g (chica a mediana). Puede ser pescado, pollo, carne vacuna o de cerdo magra. Preferir cortes sin grasa visible. Ejemplo de cortes magros nalga, cuadril, lomo, peceto , bife angosto. Consumir 1 o 2 veces por semana carne vacuna, el resto elegir carnes blancas.

**PESCADO:** 1 o 2 filetes pequeños. Puede ser merluza, brótola, pejerrey, etc. (al menos una vez por semana).

**POLLO:** Cocinar sin piel. Porción media a una pechuga o una pata muslo. Todas las carnes cocinar preferentemente a la parrilla, vapor, horno o plancha. No frituras.

**VEGETALES A YB:** todas permitidas, preferentemente crudas y de hojas verdes por bajo contenido calórico, ejemplo lechuga, rúcula, achicoria, berro, espinaca, acelga, apio, cebolla, cebolla de verdeo. Acompañar con tomate, zanahoria, chauchas, zapallo, zapallito, brócoli, berenjena, espárrago, remolacha, champiñones. SIEMPRE ½ PLATO PLAYO.

**HORTALIZAS C:** papa, choclo, batata 100 g por día aproximadamente. Equivale a una unidad pequeña.

**FRUTAS FRESCAS:** 2 o 3 unidades medianas por día. Ejemplo manzana, banana, naranja, mandarina, pomelo, ciruela, damasco, durazno, uva 1 taza mediana, pera, melón y sandía una rodaja grande, frutilla media taza mediana, cada fruta siempre fresca o en ensaladas de frutas.

**CEREALES:** arroz blanco, integral, yamaní, fideos secos, polenta, avena, pastas frescas preferentemente de verduras, ricota o pollo. 1 plato postre en cocido es la porción diaria.

**LEGUMBRES:** lentejas, arvejas secas partidas, garbanzo. 1 pocillo tipo café en crudo 2 o 3 veces por semana en ensaladas, preparaciones tales como guisos, risotos. Preparaciones de guarniciones como purés, omelette, revueltos, tortillas, mayonesas.

**TARTAS O EMPANADAS:** se pueden consumir en remplazo de los cereales, con masa casera o comprada SIN SAL y rellenos de verduras frescas con agregado de pollo o carne picada o pescado. Tarta 2 porciones sin la tapa, empanadas 3 pequeñas.

**PAN Y GALLETITAS:** 2 miñones ó 4 a 5 tostaditas. 6 a 8 galletitas por día.

**AZÚCAR:** 4 cucharaditas postre por día.

## **NO CONSUMIR:**

**PRODUCTOS ENLATADOS:** Ya que contienen un elevado contenido en sodio (en el caso de querer consumir atún al natural, lavarlo previamente para quitarle el sodio).

**SNACKS:** (papas fritas, palitos, etc)

**EMBUTIDOS:** tipo patés, fiambres, salchichas, etc

**ACEITUNAS O PICKLES EN SALMUERA.**

**PANIFICADOS:** (tortas, facturas, etc) con precaución ya que contienen sal en su preparación. Consumo esporádico, no más de una porción mediana o dos facturas.

*\*Cada persona tiene su requerimiento diario de energía y nutrientes. El plan de alimentación es a modo orientativo para saber que tipo de alimento consumir y sus cantidades aproximadas.*

**Lic. Lucia Diaz Garcia MN 6369.**