

# COMEPA

Dpto. de Nutrición y Dietética

## RÉGIMEN HIPOSÓDICO



**COMEPA**  
Hacemos hoy la salud del mañana

**FEPREMI**  
Federación de Prestadores Médicos del Interior

# RÉGIMEN HIPOSÓDICO

## DESAYUNO Y MERIENDA

- Leche (sola, con té, café de malta, cereales o yogur).
- Galletitas sin sal.
- Queso magro sin sal.
- Miel o mermelada de frutas.
- Azúcar o sacarina.

## ALMUERZO Y CENA

- Caldo de verduras y carne magra (sólo o con arroz o fideos o sémola o avena).
- Carnes rojas o blancas (al horno, a la plancha, a la parrilla, budines, hervidas, croquetas).
- Huevo (entero o claras).
- Frutas todas (crudas, cocidas, licuadas, al horno, helados, cremas).
- Cereales ( arroz, fideos, polenta, avena, sémola, pan rallado. Las pastas rellenas deben ser caseras sin sal.
- Aceite preferentemente de maíz u oliva).
- Líquidos (agua, gaseosas dulces, agua mineral, jugo de frutas, té o café).

## CONDIMENTOS PERMITIDOS

- Ajo, perejil, orégano, tomillo, comino, canela, laurel, vinagre, jugo de limón, especias.

## PROHIBIDOS

- Sal, fiambres, enlatados, embutidos, comidas preparadas prontas, productos que en su composición figure sal o cloruro de sodio, productos de panadería.