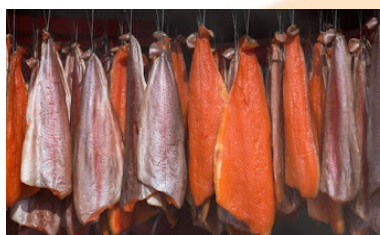


ALIMENTOS RICOS EN SODIO QUE HAY QUE EVITAR (No es solo la sal de mesa)



QUESOS GRASOS: Manchego curado, roquefort, azul.

EMBUTIDOS: Salami, lomo embuchado, pechuga de pavo, jamón serrano, butifarra, sobrasada, chorizo, morcilla, salchichas...



PESCADOS SALADOS / AHUMADOS: Bacalao salado, salmón ahumado, caviar, atún y bonito en conserva, sardinas en escabeche, gambas, camarones.

SALSAS: Mostaza, ketchup, agridulce, barbacoa.



VERDURAS: Verduras en conserva (cristal), enlatadas (*lavar y desechar el agua*), sopas preparadas. Las ACELGAS son las que contienen más sodio.

**FRUTAS EN CONSERVA
ACEITUNAS (sobre todo las negras)**



**APERITIVOS SALADOS.
PASTILLAS DE CALDO.
PAN BLANCO / BISCOTES CON SAL.**