

## 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.**