

Alimentos con alto contenido de sodio

Polvo para hornear

Bicarbonato de sodio

Caldo

Salmuera

Sopas enlatadas o en polvo

Carnes y vegetales enlatados

Pepinillos en vinagre

Fosfato disódico

Comidas rápidas

Mezcla de platos congelados

Macarrones, fideos, arroz y mezclas para relleno

Glutamato monosódico (MSG)

Aceitunas

Carne procesada (carne en conserva, jamón, salchichas de Viena, embutidos y salchichas)

Refrigerios salados (galletas, papas fritas y nueces)

Chucrut

Sales condimentadas (con cebolla, sal, sal de ajo y sal de apio)

Sodio (cualquier palabra que comience con “sodio” o incluya la palabra “sodio”)

Salsa de soja

Salsa agri dulce con especias, salsa teriyaki, salsa tártara

Sal de mesa

Condimentos alternativos

Albahaca (huevos, pescado, salsa de tomate y vegetales)

Hojas de laurel (sopas, guisos y carne roja o de cerdo hervida)

Carvi (cerdo asado, vegetales de la familia del repollo, zanahoria, cebolla y apio)

Apio en polvo (sopas, ensaladas y huevos duros con salsa picante)

Curry en polvo (pollo, cordero, huevos y arroz)

Eneldo (ensaladas, huevos duros con salsa picante, pollo y pescado)

Hinojo (cerdo, carne de ave y platos con mariscos)

Ajo (carnes rojas, guisos, sopas y ensaladas)

Nuez moscada (platos con manzana y vegetales)

Cebolla en polvo (carnes rojas, guisos, sopas y ensaladas)

Orégano (platos italianos, guisos y sopas)

Pimentón dulce (para agregar color, también ayuda a dorar el pollo y el pavo asados)

Perejil (huevos, sopas, guisos y vegetales)

Pimienta negra (ensaladas, pescado, carnes rojas, huevos y vegetales)

Pimienta roja (carnes rojas, salsas, salsas para carne, huevos, pescado, platos con vegetales y guisos; es una especia fuerte)

Salvia (relleno, carne de ave, cerdo, cordero y temera)

Tomillo (platos italianos, carnes rojas y vegetales)

Fuente: Programa para el manejo de enfermedades crónicas de Indiana