

## DIETA HIPOSODICA

(Indicada en padecimientos que cursan con retención de sodio).

### DESAYUNO:

Fruta \_\_\_\_\_ 1 pieza  
Cereal sin sal \_\_\_\_\_  $\frac{3}{4}$  de vaso  
Huevo \_\_\_\_\_ 1 pieza  
Pan de caja \_\_\_\_\_ 1 rebanada  
Leche con café \_\_\_\_\_ 200 ml.  
Mantequilla sin sal \_\_\_\_\_ 10 g.  
Azúcar \_\_\_\_\_ 1 cucharadita  
Colación matutina:  
Fruta \_\_\_\_\_ 1 pieza

### COMIDA:

Sopa de pasta sin sal \_\_\_\_\_ 1 plato  
Carne magra sin sal \_\_\_\_\_ 100 g.  
Vegetales cocidos o crudos s/sal \_\_\_\_\_ 100 g.  
Tortilla o pan de caja \_\_\_\_\_ 2 piezas  
Grasa (aceite vegetal) \_\_\_\_\_ 30 g.  
Fruta \_\_\_\_\_ 1 pieza  
Colación vespertina:  
Leche \_\_\_\_\_ 200 g.

### CENA:

Carne magra sin sal \_\_\_\_\_ 50 g.  
Vegetales crudos o cocidos s/sal \_\_\_\_\_ 50 g.  
Pan de caja \_\_\_\_\_ 1 rebanada  
Leche con café \_\_\_\_\_ 200 ml.  
Mantequilla sin sal \_\_\_\_\_ 10 g.  
Azúcar \_\_\_\_\_ 1 cucharadita