

## Alimentos recomendados y no recomendados si tiene ascitis y/o edemas

Recomendados	No recomendados
Leche Yogures Queso fresco	Salsa bechamel. Queso manchego, emmental, bola, parmesano, roquefort, mozzarella de untar, quesitos porciones
Merluza, rape, gallo, salmón, sardina, atún fresco Ternera, buey, pollo, pavo, conejo	Embutidos o charcutería: chorizo, salchichón, jamón curado o jamón cocido Pescado en lata (atún, sardinas) Mariscos Visceras o despojos
Arroz, patata, pasta italiana, legumbres, pan sin sal	Pan o biscotes con sal Galletas con sal
Verduras frescas Frutas en general Frutos secos sin sal	Vegetales en conserva Zumos de verduras envasados. Sopas o caldos de verduras envasadas Frutos secos envasados con sal
Azúcar, miel, mermelada, pastelería casera	Polvos chocolateados instantáneos, bollería industrial, productos comerciales en general
Agua, infusiones, zumos y caldos sin sal. Café o té con moderación	No alcohol ni preparaciones que lo contengan (vino, cerveza, cava, licores...), aguas carbónicas, bebidas gaseosas o bebidas isotónicas
Aceite: oliva virgen, girasol, maíz Mantequilla sin sal Mayonesa y alioli casero con moderación	Mantequillas saladas, mayonesa envasada, salsas comerciales
Cocciones tipo plancha, hervido (con poca agua) horno, vapor... Fritos y guisos caseros con moderación	Platos precocinados (calamares a la romana, croquetas, pizza, canelones...)
	Patatas fritas de bolsa Aceitunas Conservas en general

## Condimentos que pueden utilizarse en sustitución de la sal

**Sal:** Su dieta es **baja en sal**, tiene que eliminar la sal en las elaboraciones (y el salero de la mesa) y sustituirla por otras sustancias saborizantes y técnicas más apropiadas que realzan el sabor, Ejemplo: verdura rehogada con ajo y/o cebolla.

El **vinagre** está permitido, se pueden utilizar indistintamente las diferentes variedades que hay en el mercado (módena, manzana, etc.).

## Condimentos para mejorar las elaboraciones culinarias

Especias	Concentran los sabores	Azafrán	Arroz, paella, platos exóticos
		Canela	Carnes, cremas, compotas, postres, repostería
		Clavo	Cocido, caldos o salsas de carne, marinados de carnes
		Curry	Arroz, pollo, carne, pescado
		Guindilla	Pastas, guisos en general, carnes, pescados
		Jengibre	Sopas, carnes, postres
		Nuez moscada	Salsas, carnes
		Pimienta	En todo tipo de platos
		Pimentón	En todo tipo de platos
Hierbas aromáticas	Aportan más sabor y aroma si son frescas, excepto el laurel	Ajedrea	Ensaladas, adobos, infusiones, salsas, verduras, carnes de cerdo
		Albahaca	Ensaladas, salsas, aliños para pasta
		Anís estrellado	Infusiones, licores, vino caliente, postres
		Cilantro	Carnes
		Eneldo	Pescados, sopas de pescado, adobos, salsas, pasteles, licores
		Estragón	Ensaladas, vinagreta, carnes, pescados, verduras
		Hinojo	Pescados, carnes, verduras
		Laurel	Guisos en general
		Mejorana	Platos con base de tomate
		Menta	Platos de cordero, sopas, salsas, vinagretas, infusiones, alcohol
		Orégano	Ensaladas, pastas, quesos, tomate, pizza, salsas, guisos de carne
		Perejil	Guarnición y guisos en general
		Perifollo	Ensaladas, vinagretas, salsas, sopas
		Romero	Cordero, conejo, pollo, caza
		Salvia	Cordero, cerdo
		Tomillo	Sopas, guisos de carne
Vainilla	Repostería		
Condimentos ácidos	Corrigen sabores demasiado dulces, disimulando la ausencia de sal.	Limón	
		Piel de limón y de naranja	
		Vinagres	