



Si necesita limitar el sodio

¿Qué es el sodio?

El sodio es un mineral que se encuentra en la mayoría de los alimentos y ayuda a equilibrar la cantidad de líquido que conserva el cuerpo. El sodio también ayuda a regular la función nerviosa y muscular.

¿Por qué se debe limitar el sodio?

Los riñones sanos pueden eliminar el sodio del organismo, pero cuando los riñones no funcionan bien, el sodio y el líquido se pueden acumular. El mal funcionamiento de los riñones puede causar:

- presión arterial alta
- aumento de peso por retención de líquido
- sed
- hinchazón de los tobillos o los dedos de las manos
- hinchazón alrededor de los ojos

¿Qué cantidad de sodio se debe consumir?

Su profesional de atención médica recomienda consumir menos de:

_____ mg por día

LEA LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

para encontrar la mejor opción para su dieta

| Información nutricional | |
|--|------------|
| Porciones por envase 8 | |
| Tamaño de la porción 2/3 de taza (55g) | |
| Cantidad por porción | |
| Calorías | 230 |
| % de Valor diario* | |
| Grasas totales 8 g | 10% |
| Grasas saturadas 1 g | 5% |
| Grasas Trans 0 g | |
| Colesterol 0 mg | 0% |
| Sodio 160 mg | 7% |
| Carbohidratos totales 37 g | 13% |
| Fibra dietética 4 g | 14% |
| Azúcares totales 12 g | |
| Incluye 10 g de azúcares añadidos | 20% |
| Proteínas 3 g | |
| Vitamina D 2 mcg | 10% |
| Calcio 260 mg | 20% |
| Hierro 8 mg | 45% |
| Potasio 240 mg | 6% |

Porciones por envase enumera la cantidad de porciones por envase.

Tamaño de la porción le indica cuál es una sola porción.

% de Valor diario se basa en una dieta diaria de 2,000 calorías. Este número le ayuda a saber si un alimento tiene un contenido alto o bajo de un nutriente, incluso si se consumen más de 2,000 calorías.

Sodio por porción. Como referencia: 1 g (gramo) = 1000 mg (miligramos), 1 cdta. = 2,300 mg de sodio.

Los **ingredientes** se incluyen por orden de peso: el ingrediente con más peso se indica en primer lugar.

INGREDIENTES: TRIGO INTEGRAL, SOJA Y/O ACEITE DE PALMA, SAL. **CONTIENE:** TRIGO.

NO es una buena opción si:

- El valor diario de sodio por porción es superior a 240 mg u 8%.
- La sal se menciona dentro de los primeros ingredientes.
- Si los mg de sodio son superiores a las calorías por porción.

UTILICE LOS CONSEJOS SALUDABLES

para comprar, planificar y preparar comidas con menos sodio

En el hogar

- Utilice hierbas y especias en lugar de sal.
- No use sustitutos de la sal (como el potasio) ni alimentos que contengan sustitutos de la sal, a menos que el profesional de atención médica o nutricionista lo hayan aprobado. La mayoría tiene cloruro potásico (algunas personas con enfermedad renal deben limitar el potasio).

En los restaurantes

- Elija los restaurantes que mejor se adecuen a su dieta o donde la comida se prepare a pedido. Llame con anticipación y explique que está siguiendo una dieta especial. Pregunte sobre el menú y sobre cómo se prepara la comida. Muchos restaurantes tienen sitios web donde publican los menús.
- Indique que no quiere sal cuando pida platos principales grillados, salteados o al horno.
- Solicite que se omitan las salsas o que se sirvan aparte.
- La comida china y la comida japonesa pueden tener un alto contenido de sodio. Pida que la comida no se prepare con GMS (glutamato monosódico), salsa de soja o salsa de pescado. Elija arroz al vapor. (Al arroz frito a menudo se le agrega salsa de soja.) No agregue salsa de soja después de que le sirvan la comida.

USE SUSTITUTOS

para los alimentos con alto contenido de sodio

| EN LUGAR DE: | PRUEBE: |
|---|---|
| Sal y aderezo con sal: <ul style="list-style-type: none"> • Sal de mesa • Sal sazónada • Sal de ajo • Sal de cebolla • Sal de apio • Potenciadores del sabor • Pimienta al limón • Sal light • Ablandador de carne • Cubos de caldo | <ul style="list-style-type: none"> • Ajo fresco • Cebolla fresca • Ajo en polvo • Cebolla en polvo • Pimienta negra • Jugo de limón • Mezclas para sazonar bajas en sodio/sin sal • Vinagre, regular o saborizado  |
| Salsas con alto contenido de sodio: <ul style="list-style-type: none"> • Salsa barbacoa • Salsa agrídulce con especias • Salsa de soja • Salsa teriyaki • Salsa de ostras | <ul style="list-style-type: none"> • Salsas y aderezos para ensalada caseros o con bajo contenido de sodio • Vinagre • Mostaza seca |
| Alimentos curados: <ul style="list-style-type: none"> • Jamón • Cerdo salado • Tocino • Sauerkraut o col fermentada • Pickles, salsa de pepinillo • Salmón ahumado y arenque • Aceitunas • Carne fresca de res, ternera, cerdo o aves • Pescado • Huevos  | |
| Alimentos en conserva: <ul style="list-style-type: none"> • Sopas • Jugos • Verduras | <ul style="list-style-type: none"> • Sopas caseras o con bajo contenido de sodio • Alimentos en conserva sin sal agregada |

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO

- Sal de mesa



- Aderezos como salsa de soya, salsa teriyaki, sal de ajo o sal de cebolla



- La mayoría de los alimentos en conserva y cenas congeladas (a menos que digan "bajo contenido de sodio")



- Carnes en vinagre, curadas, ahumadas o procesadas, como jamón, tocino, salchichas y fiambres



- Refrigerios salados, como papitas fritas y galletas saladas



- Sopas en lata o deshidratadas como sopa de fideos envasada



- La mayoría de las comidas de restaurante, comidas para llevar y comida rápida



ALIMENTOS CON BAJO CONTENIDO DE SODIO

- Alimentos frescos:

- Frutas, verduras
- Carnes, pescados, aves
- Productos lácteos (leche, huevos, queso)



- Verduras congeladas



- Aderezos frescos

- (ajo, cebolla, jugo de limón, pimienta)



- Hierbas y especias frescas o secas (albahaca, hoja de laurel, curry, jengibre, salvia, tomillo)



- Palomitas de maíz sin sal, pretzels, chips de tortilla o maíz sin aderezos



TAMAÑOS COMUNES DE LA PORCIÓN

| GRUPO ALIMENTICIO | TAMAÑO DE LA PORCIÓN |
|---|--|
| Carnes, pescados y aves | |
| Carnes, pescados, aves | 1 onza cocida |
| Productos lácteos | |
| Leche o sustituto de la leche | 4 onzas o 1/2 taza |
| Huevo | 1 huevo o 1/4 de taza de sustituto del huevo |
| Queso | 1 onza |
| Granos | |
| Pasta, arroz cocidos | 1/3 de taza |
| Cereales, cocidos | 1/2 taza |
| Cereales, listos para comer | 1 taza |
| Pan | 1 rebanada |
| Bollo para hamburguesa | 1/2 bollo |
| Verduras | |
| Cocidas | 1/2 taza |
| Crudas | 1 mediana o 1 taza cortada en trozos |
| Jugos | 4 onzas o 1/2 taza |
| Frutas | |
| Frescas | 1 pequeña o 1/2 grande |
| Fruta en conserva o congelada | 1/2 taza |
| Jugos | 4 onzas o 1/2 taza |
| Bayas | 1/2 taza |
| Uvas, cerezas | 12 |
| Frutas desecadas | 1/4 de taza |
| Grasas y aceites | |
| Aceites, margarina | 1 cucharadita |
| Mayonesa | 1 cucharada |
| Aderezo de ensalada | 2 cucharadas |
| Dulces | |
| Galletas | 1 galleta |
| Helado, sorbete, gelatina | 1/2 taza |
| Pastel, 2 x 2 pulgadas | 1 porción |
| Tarta de frutas | 1/6 de una tarta de 8 pulgadas |
| Azúcar, jalea, mermelada | 1 cucharada |
| Frutos secos, semillas y legumbres | |
| Frutos secos | 1/4 de taza o 1 onza |
| Semillas | 2 cucharadas |
| Legumbres, frijoles y guisantes cocidos | 1/2 taza |
| Mantequilla de maní | 2 cucharadas |

Los nutricionistas especializados en enfermedad renal pueden indicarle cuántas porciones de cada grupo alimenticio debe consumir con cada comida. Según su prescripción de dieta y preferencias, es posible que pueda comer más de una.