

Su médico le recomienda controlar la cantidad de sodio en su dieta. El Instituto Nacional de la Salud (National Institute of Health, NIH) recomienda que la ración diaria de sodio sea de 2,400 mg o menos. Es posible que su ración de sodio específica deba ser menor que este valor. Usted, su médico y un dietista diplomado revisarán los alimentos que está comiendo y le harán recomendaciones para seguir una dieta restringida en sodio.

¿Qué es el sodio?



El sodio es un mineral esencial para gozar de buena salud. Todos los alimentos y las bebidas contienen sodio, tanto en forma natural como agregado.

- **Sodio natural:** el sodio natural se encuentra en la sal de mesa (cloruro de sodio); las carnes rojas, la carne de ave y el pescado frescos; las verduras; las frutas; las papas y el arroz.
- **Sodio agregado:** el sodio agregado se encuentra en grandes cantidades en muchos alimentos procesados.
- **Nota:** tenga paciencia; sus papilas gustativas tardarán varias semanas en adaptarse al sabor de una dieta restringida en sodio.

Consejos para reducir el sodio en su dieta

- Quite el salero de la mesa y la estufa.
- Lea las etiquetas de los envases de los alimentos para conocer el contenido de sodio. (Vea la página 5 para aprender a leer las etiquetas de los alimentos). Las pautas son las siguientes:

Elija
frutas
fresca



Bajo contenido de sodio:	menos de 140 mg de sodio por porción
Contenido moderado de sodio:	140 - 400 mg de sodio por porción
Alto contenido de sodio:	más de 400 mg de sodio por porción

- Elija frutas y verduras frescas o congeladas.
- Elija carne roja, carne de ave y pescado frescos.
- Elija alimentos que tenga la etiqueta "bajo contenido de sodio", "sin sodio" o "sin sal".
- Consulte a su médico antes de usar un sustituto de la sal, en especial un sustituto de la sal a base de potasio.
- Pídale a su farmacéutico que le proporcione la lista de los ingredientes de medicamentos específicos (medicamentos que contengan antiácidos/agua de seltz).
- No agregue sal a las comidas que prepare.
- No agregue sal al agua que utilice para cocinar pastas o verduras.
- Evite los alimentos que tengan sal visible (por ejemplo, los pretzels, las papas fritas y las galletas).
- Evite las opciones con alto contenido de sodio al consumir comidas rápidas y comidas de restaurante.



Elija
verduras frescas

	ELIJA estos alimentos	EVITE estos alimentos
Carne roja, pescado, carne de ave, huevos, legumbres/frijoles	<p>Pescado, carne roja y carne de ave frescos</p> <p>Huevos: cosidos sin sal, clara de huevo y/o sustituto del huevo</p> <p>Atún, pescado, carnes rojas o frijoles enlatados con bajo contenido de sodio</p> <p>Mantequillas de frutos secos y de soya con bajo contenido de sodio, frutos secos y nueces de soya sin sal, frijoles secos, arvejas, legumbres, tofu y otros productos de soya con bajo contenido de sodio</p>	<p>Jamón, tocino, salchichas, hot dogs/salchichas de Frankfurt, fiambres, carnes curadas/ahumadas, cenas preparadas congeladas, tartas congeladas, sushi, anchoas, caviar, frijoles enlatados salados</p>
Productos lácteos	<p>Queso: quesos con bajo contenido de sodio</p> <p>Leche, yogur</p>	<p>Queso: quesos procesados, queso cottage y otros quesos con alto contenido de sodio</p>
Panes	<p>Pan con bajo contenido de sodio; pretzels, palomitas de maíz y galletas sin sal</p>	<p>Pretzels, galletas, cubos de pan tostado y palomitas de maíz salados</p>
Papas, arroz, fideos	<p>Papa blanca, batata, camote, arroz, fideos, macarones, spaghetti</p>	<p>Papas fritas saladas, papas fritas francesas saladas, pizza, productos comerciales hechos con sal o sodio agregado, como alimentos envasados preparados (arroz o mezclas de relleno condimentados)</p>
Cereales	<p>Cereales calientes y secos con bajo contenido de sodio</p>	<p>Cereales con alto contenido de sodio (calientes y secos), cereal caliente instantáneo</p>
Sopas	<p>Caldo, sopas crema y caldo tipo bouillon con bajo contenido de sodio, sopas caseras sin sal</p>	<p>Caldo tipo bouillon común, consomé, sopas enlatadas y envasadas comunes, sopas saladas</p>
Frutas y verduras	<p>Frutas y verduras frescas y congeladas, verduras enlatadas con bajo contenido de sodio y sin sal</p>	<p>Verduras curadas, como aceitunas, pepinillos, chucrut, tomates enlatados</p>
Postres	<p>Frutas, sorbete, postres lácteos congelados (helado/yogur congelado), postres caseros con menos contenido de sodio o sin sodio</p>	<p>Postres con alto contenido de sodio</p>

ELIJA estos alimentos

EVITE estos alimentos

Azúcares y golosinas

Azúcar, miel, mermelada, jalea y caramelos

Golosinas con alto contenido de sodio

Bebidas

Café, té, jugos de frutas, refrescos, y jugos de tomate y verduras con bajo contenido de sodio

Jugo de tomate, jugo de verduras, agua mineral, agua desmineralizada

Condimentos/ varios

Condimento con especias y hierbas: pimienta de cayena, chiles molidos, hierbas frescas o secas, ajo
 Use jugo de limón o lima, pimienta, vinagre, cebollinos, especias puras, ajo y cebolla en polvo, mostaza seca, chile en polvo, romero, salvia, páprika, albahaca, hoja de laurel, semilla de alcaravea, jengibre, salsa tabasco, sustituto de la sal con permiso de su médico
 Use cacao, extractos, semillas de anís y canela

Salsa de chile, sal, ketchup, mostazas preparadas, pepinillos, aceitunas, condimentos, salsa de soya, sales condimentadas, semillas de apio, glutamato monosódico (MSG), sal de ajo, rábano picante, salsa teriyaki, salsas de carne, ablandadores de carne, mezcla de especias, polvo para hornear común y bicarbonato de sodio

Grasas y aceites

Margarina o mantequilla con bajo contenido de sodio
 Aceites vegetales, frutos secos sin sal y mantequilla de frutos secos con bajo contenido de sodio
 Salsas gravy, salsas, aderezos para ensaladas y mayonesa con bajo contenido de sodio

Salsas de carne enlatadas, salsas gravy y salsas saladas, salsas de carne envasadas, frutos secos salados, aderezos para ensaladas comerciales, productos para untar y salsas para fiestas, grasa de tocino, cerdo salado

Cocinar con condimentos y saborizantes

Para adaptar sus papilas gustativas, use diferentes condimentos y saborizantes. A continuación, incluimos algunos consejos útiles para cocinar con menos sodio:

- Piense en hacer una comida condimentada, no salada. Agregue pimienta de cayena o chiles molidos para condimentar sus alimentos.

Cocinar con condimentos y saborizantes (continuación)

- Condimente los alimentos con hierbas, especias o jugo de limón o lima. Use hierbas y especias frescas o secas, en lugar de paquetes de mezclas de condimentos.
- Saborice con vinagres (vinagre de vino tinto, vinagre de arroz o vinagre balsámico).
- Agregue ajo o cebolla en polvo sin sal, en lugar de versiones con sal.

Cómo leer la etiqueta de un alimento

Una taza de este producto alimenticio contiene 660 mg de sodio, que constituye el 28% de la ración de sodio de 2400 mg por día recomendada en los EE. UU. Dado que este es un producto con alto contenido de sodio, no se le permitirá comer ningún otro alimento en esta comida. Quizás desee reconsiderar la idea de comer este alimento.

Datos nutricionales			
Tam. de la porción: 1 taza (228 g)		Porciones por envase 2	
Cantidad por porción:			
Calorías 260		Calorías provenientes de grasas 120	
% del valor diario*			
Grasa total 13 g		20%	
<i>Grasas saturadas</i> 5 g		25%	
Colesterol 30 mg		10%	
Sodio 660 mg		28%	
Total de carbohidratos 31 g		10%	
<i>Fibra dietaria</i> 0		0%	
<i>Azúcares</i> 5 g			
Proteínas 5 g			
*El porcentaje de los valores diarios está basado en una dieta de 2,000 calorías.			
	Calorías	2,000	2,500
Grasa total	Menos de	65 g	80 g
<i>Grasas sat.</i>	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2,400 mg	2,400 mg
Total de carbohidratos		300 g	375 g
<i>Fibra dietaria</i>		25 g	30 g
Calorías por gramo:			
Grasas 9 • Carbohidratos 2 • Proteínas 4			

Tabla de conversión: 1 gramo = 1000 miligramos (mg)

Más formas de aprender

1. Visite www.cpmc.org/learning/spanish.html y haga clic en “Alimentos y Nutrición.”
2. Visite el sitio web de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) en www.americanheart.org.

Preguntas frecuentes	
Pregunta:	Al leer la etiqueta de un alimento, ¿las palabras "reducido en sodio" y "escaso contenido de sodio" realmente significan que es un producto reducido en sodio?
Respuesta:	"Reducido en sodio" significa que el contenido de sodio está reducido en un 25%. "Escaso contenido de sodio" significa que el contenido de sodio está reducido en un 50%. Tenga en cuenta que estos alimentos de todas formas pueden tener un alto contenido de sodio. Verifique el contenido de sodio. Por ejemplo: 1 cucharada de salsa de soya común = 1,000 mg y 1 cucharada de salsa de soya ligera = 500 mg
Pregunta:	¿Cuántos miligramos (mg) por porción contiene un producto "con bajo contenido de sodio" ?
Respuesta:	140 mg de sodio o menos por porción se considera un producto "con bajo contenido de sodio".
Pregunta:	¿Las palabras "bajo contenido de sodio", "sin sal" o "sin sal agregada" en la etiqueta de un alimento significan que el producto no contiene sodio?
Respuesta:	No, significa que el producto contiene algo de sodio, pero usted debe conocer la cantidad. Lea la etiqueta del alimento para conocer la cantidad específica de contenido de sodio por porción. Compare y elija el producto con menor contenido de sodio.

Producido por el personal y los médicos de California Pacific Medical Center, en asociación con Center for Patient and Community Education. Ilustración del gráfico: Jodi Hassig de Bioscience Design.

© 2004 California Pacific Medical Center

Financiado por: una generosa donación de la Mr. and Mrs. Arthur A. Ciocca Foundation.

Nota: la información proporcionada en este material tiene por objeto brindar información exacta y oportuna a los lectores. No tiene por objeto sustituir información ni asesoramiento médico personal, que debe obtener directamente de sus médicos. Si tiene alguna otra pregunta en relación con el tratamiento o los riesgos y beneficios del tratamiento mencionado en este documento, consulte directamente a sus médicos.