

# Plan de alimentación diario bajo en sodio: *Sin sal agregada*

## ¿Qué es el sodio?

El sodio es un mineral que ayuda a equilibrar el líquido del cuerpo. El exceso de sodio en la dieta puede hacer que su cuerpo retenga líquido. Este líquido adicional puede aumentar la presión arterial y aumentar el riesgo de sufrir de enfermedad cardiovascular, insuficiencia cardíaca congestiva y enfermedad renal.

**¿De dónde viene todo este sodio?** La sal es la fuente principal de sodio en su dieta. Parte del sodio proviene de la sal que usted agrega a los alimentos con el salero. Ya hay una gran cantidad de sal en los alimentos procesados. La reducción de estas fuentes de sal puede ayudar a disminuir considerablemente su consumo de sodio. **El objetivo de este plan de alimentación es recomendar — y le ayudará a reconocer — aquellos alimentos que contengan menos sal.**

## ¿Cuánto sodio está bien?

Sus proveedores de cuidados de la salud recomiendan que usted **reducir la cantidad de sodio en su dieta**. En realidad, el cuerpo humano solo necesita alrededor de 500 miligramos de sodio al día (el equivalente a  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal). Sin embargo, la mayoría de las personas consumen de 4,000 a 6,000 miligramos diarios, casi tres cucharaditas de sal y unas diez veces más de lo que el cuerpo necesita. (Una sola cucharadita de sal contiene alrededor de 2,300 miligramos de sodio.) Comer menos sal le ayudará a reducir considerablemente la cantidad de sodio en su dieta.



## Normas generales

Para ayudarle a limitar la cantidad de sodio que consume, siga estas normas generales:

- **No agregue sal al comer o preparar sus alimentos.** Usted puede usar sustitutos de sal si su médico se lo permite, pero debe usarlos con moderación y evitarlos al preparar alimentos. También debe evitar la “sal lite,” que sigue siendo una mezcla de sal de  $\frac{1}{2}$ .
- **Evite alimentos procesados comercialmente, que contienen grandes cantidades de sodio.**
- **Tenga cuidado con los medicamentos que contienen sodio** — como algunos calmantes, antiácidos y alcalinos, remedios para el dolor de cabeza, o laxantes. Si usted sigue una dieta baja en sodio, hable con su médico o farmacéutico antes de utilizar estos medicamentos.
- **Tenga mucho cuidado al comer en restaurantes, sobre todo en restaurantes de comida rápida.** Conozca los restaurantes en su zona y los elementos del menú que estos ofrecen. Por lo general, los alimentos horneados o asados a la parrilla sin salsas contienen menos sodio.
- **Evite la sal marina.** No es más saludable que la sal de mesa.
- **Evite el agua tratada siempre que sea posible.** Los suavizadores de agua agregan bastante sodio al agua. Beba agua dura en su lugar. Revise la cantidad de sodio en la etiqueta si bebe agua embotellada.

Nutriólogo  
(dietista): \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_  
Establecimiento: \_\_\_\_\_



## El ABC de las hierbas y especias






En lugar de usar el salero, prueba algunos de estos condimentos sin sodio para realzar el sabor natural de los alimentos:

<i>Pimienta gorda</i>	guisados, jitomates (tomates), duraznos, puré de manzana, jugos de carne
<i>Albahaca</i>	pescado, carne de cordero, ensaladas, sopas, salsas italianas
<i>Pimienta cayena</i>	sopas, guisos, salsas de queso, platillos de huevo horneados, barbacoa, pollo y carnes magras
<i>Canela</i>	frutas, carne de cerdo, panes, camote (batata), calabaza, yogur natural
<i>Comino</i>	chile con carne, platillos asiáticos, guisados, frijoles
<i>Curry</i>	carnes magras, pollo, pescado, jitomates, salsas, arroz
<i>Eneldo</i>	pescado, pollo, verduras, papas, ensaladas, pasta
<i>Hinojo</i>	carne de cerdo magra, calabaza, remolacha, salsas para pastas, platos de mariscos
<i>Ajo</i>	carnes magras, pescado, aves, sopas, ensaladas, verduras, pastas
<i>Jengibre</i>	carne de puerco magra, pescado, frutas, zanahorias, calabaza
<i>Jugos de limallimón</i>	pescado, aves, ensaladas, verduras, salsas
<i>Mejorana</i>	mariscos, carne de ternera, aves, sopas, guisados, berenjena
<i>Menta</i>	cordero, frutas, ensaladas, papas, trigo bulgur, frijoles
<i>Mostaza (seca)</i>	carne magra, jamón, pescado, ensaladas, platos de verduras
<i>Nuez moscada</i>	patatas, pollo, pescado, coliflor, brócoli y col
<i>Cebolla</i>	carne sin grasa, guisados, verduras, ensaladas, sopas, legumbres
<i>Orégano</i>	salsas, platillos italianos, pizza, ensaladas, verduras
<i>Pimentón</i>	pescado, aves, sopas, ensaladas, salsas, papas al horno, frijoles
<i>Perejil</i>	queso cottage, sopas, ensaladas, carnes, pescado, aves, huevos
<i>Romero</i>	pollo, pescado, salsas de carne de puerco sin grasa, relleno, papas, chícharos (arvejas), habas
<i>Azafrán</i>	platillos de patatas y arroz, pan, salsas, sopas, verduras, calabaza, tomates
<i>Ajedrea</i>	ensaladas, carne de cerdo magra, carne magra molida, sopas, verduras, calabaza, tomates
<i>Ajonjolí</i>	ensaladas, panes, pollo, verduras, guisados al horno
<i>Estragón</i>	salsas, aderezos para ensaladas, adobos, verduras, betabel, pollo, pescado
<i>Tomillo</i>	carnes magras, aves, salsas, sopas, ensaladas, guisantes, tomates

## Consejos de hierbas

- Cocinar las hierbas y especias por mucho tiempo puede hacer que pierdan su sabor. Añada las hierbas o especias a los alimentos cocinados dentro de 1 hora de servir para obtener un sabor máximo.
- Las hierbas en polvo son más fuertes que las secas, y las secas son más fuertes que las frescas. A modo de guía: ¼ de cucharadita de hierbas en polvo da el sabor de ¾ a 1 cucharadita de hierbas secas o 2 cucharaditas de hierbas frescas.
- Puede guardar las hierbas secas hasta por un año en un recipiente de vidrio o plástico cerrado y en un lugar seco y fresco fuera de la luz solar directa.
- Los vinagres de vino y de hierbas funcionan bien como adobo en carnes y verduras.
- El jugo de piña, lima y limón también pueden hacer un buen adobo que se puede espolvorear sobre las verduras para un sabor único.



GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
<p><b>Leche y productos lácteos</b> (Máximo 4 tazas de leche al día)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Leche entera, baja en grasa o descremada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– cacao, chocolate, yogur, o ponche de huevo</li> </ul> </li> <li>• <b>Limite</b> el suero de leche a una sola taza a la semana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>
<p><b>Panes</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Todos los panes integrales o enriquecidos</b> (excepto los que se enumeran en los alimentos que debe evitar), incluso los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>– galletas caseras, panqueques (<i>hot cakes</i>), waffles y panecillos elaborados sin sal</li> <li>– pretzels sin sal, galletas y migas de pan casero bajos en sodio</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Panes, rollos o galletas con superficie salada</li> <li>• Pretzels regulares, papas fritas y bocadillos salados similares</li> </ul>
<p><b>Cereales</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereal cocido preparado sin sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereales preparados que contienen más de 400 miligramos de sodio por porción</li> </ul>
<p><b>Frutas</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las frutas y jugos de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>
<p><b>Verduras</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las verduras frescas, congeladas, enlatadas y sus jugos</li> <li>• Jugo de verduras bajo en sodio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras enlatadas y jugos de verduras normales</li> <li>• Chucrut, verduras en escabeche, o los preparados en salmuera o cocinados con carnes saladas</li> </ul>

This handout is meant for use during an appointment with a registered dietitian only and is not intended for use by other clinicians.

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
<p><b>Papas y almidones</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papas o camotes (batatas) y papas fritas bajas en sal</li> <li>• Arroz y cebada enriquecidos</li> <li>• Fideos, espaguetis, macarrones y otras pastas sin carnes o grasas saladas</li> <li>• Relleno de pan casero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezclas de papa en cacerola</li> <li>• Papas fritas con sal y bocadillos salados</li> <li>• Mezclas instantáneas de pasta y arroz</li> <li>• Guisados al horno y relleno de venta comercial</li> </ul>
<p><b>Carne y sus sustitutos</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne de res, cordero, cerdo, ternera, de caza y aves fresca o fresca congelada</li> <li>• Todos los pescados de agua dulce o pescado fresco congelado (sin empanizar) y mariscos</li> <li>• Atún y salmón o sardinas enlatados bajos en sodio</li> <li>• Mantequilla de cacahuete, (límite de 2 cucharadas, 3 veces a la semana)</li> <li>• Frijoles secos y chícharos (arvejas)</li> <li>• Huevos</li> <li>• Comidas congeladas con menos de 800 miligramos de sodio por porción</li> <li>• Queso, queso crema, queso ricota, queso cottage enjuagado y escurrido, bajo en sodio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne, pescado o aves ahumados, curados con sal, secos, enlatados o congelados</li> <li>• Tocino, jamón, embutidos, <i>hot dogs</i> (perros calientes), salchichas, astillado o <i>corned beef</i></li> <li>• Carne estilo kósher</li> <li>• Sardinas, anchoas, arenque marinado, carnes o huevos en escabeche</li> <li>• Atún o salmón enlatado normal</li> <li>• Queso procesado</li> <li>• Comidas congeladas</li> </ul>
<p><b>Grasas</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantequilla o margarina</li> <li>• Aderezos para ensalada regulares</li> <li>• Aderezos para ensalada sin sal, y aderezos para ensalada tipo mayonesa</li> <li>• Aceite vegetal y manteca</li> <li>• Crema ligera y pesada, crema agria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grasa de tocino, carne de cerdo salada</li> <li>• Dips para bocadillos elaborados con queso, tocino o suero de leche</li> <li>• Sopas instantáneas</li> </ul>
<p><b>Sopas</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las sopas con alimentos recomendados y la cantidad permitida de leche (límite los productos lácteos a 4 tazas al día)</li> <li>• Caldos y consomés bajos en sodio</li> <li>• Sopas enlatadas o deshidratadas de venta comercial bajas en sodio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldos y consomés normales</li> <li>• Sopas normales enlatadas o deshidratadas de venta comercial con más de 400 miligramos por porción</li> </ul>
<p><b>Bebidas</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Todas las bebidas, excepto:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– beba leche dentro de las recomendaciones establecidas</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua suavizada comercialmente, alimentos o bebidas preparadas con agua ablandada</li> </ul>

This handout is meant for use during an appointment with a registered dietitian only and is not intended for use by other clinicians.

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
<p><b>Dulces y postres</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los dulces frutas, galletas, sorbetes y helados.</li> <li>• <b>Postres hechos con leche:</b> contar el contenido de leche hacia los recomendados 4 tazas al día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>
<p><b>Otros</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pimienta, hierbas, especias, aromatizantes, vinagre, jugo de limón o de lima, y mezclas de condimentos sin sal</li> <li>• Los siguientes <b>condimentos bajos en sodio:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– catsup, mostaza, salsa de chile, rábano picante fresco y molido, salsa Tabasco y mostaza en polvo</li> </ul> </li> <li>• Nueces sin sal, semillas, palomitas de maíz y pretzels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sal de ajo, sal de cebolla, sal de apio, sal marina, sal gema y sal kósher</li> <li>• Cualquier otro condimento que contiene compuestos de sal de sodio</li> <li>• Glutamato monosódico (Accent)</li> <li>• <b>Normal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– catsup, salsa de chile, mostaza, pepinillos, salsas, aceitunas y rábano picante</li> <li>– <i>Kitchen Bouquet</i>, salsas gravy y dips</li> <li>– Salsa BBQ, soya, teriyaki, Worcestershire y salsa de carne</li> </ul> </li> <li>• Nueces, semillas, palomitas de maíz y pretzels con sal</li> <li>• Todos los alimentos precocidos (preparados) de venta comercial</li> </ul>

## Consejos sobre las etiquetas de información nutricional

Cuando vea estos términos en una etiqueta alimentaria, significan lo siguiente:

- **Sin sodio (*sodium free*)** — Menos de 5 miligramos de sodio por porción.
- **Muy bajo en sodio (*very low sodium*)** — 35 miligramos o menos de sodio por porción.
- **Bajo en sodio (*low sodium*)** — 149 miligramos o menos de sodio por porción.
- **Reducido en sodio (*reduced sodium*)** — 25% o menos cantidad de sodio que la versión original del producto.
- **Sin sal añadida o sin sal (*no added salt or unsalted*)** — No se ha agregado sal durante el proceso (esto no garantiza que el producto alimenticio no contenga sodio).



Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

This handout is meant for use during an appointment with a registered dietitian only and is not intended for use by other clinicians.