

Plan de alimentación diario bajo en sodio: *se recomienda 2,000 miligramos o menos de sodio al día*

¿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.

La fuente primordial de sodio en su dieta es la sal. Una parte del sodio proviene del salero. Los alimentos que vienen en latas, cajas o bolsas contienen una gran cantidad de sal. El hecho de reducir esas fuentes de sal le puede ayudar a disminuir sus niveles de sodio hasta los 2,000 miligramos (mg) al día o menos. Esta información le ayudará a lograrlo.

¿Cuánto sodio está bien?

Sus proveedores de cuidados de la salud le recomendarán que consuma menos de 2,000 mg de sodio al día. Una sola cucharadita de sal contiene alrededor de 2,300 mg de sodio. Su cuerpo en realidad solo necesita aproximadamente 500 mg de sodio (aproximadamente $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal), pero la mayoría de las personas consumen de 4,000 a 6,000 mg al día. ¡Eso constituye casi 3 cucharaditas de sal y alrededor de 10 veces más de lo que el cuerpo necesita! Consumir menos sal le ayudará a reducir la cantidad de sodio que ingiere.



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.** Puede utilizar sustitutos de sodio si su médico lo autoriza, pero no los use en exceso. Tampoco los utilice al preparar alimentos. Evite la sal “ligera”, la cual sigue siendo una mezcla de $\frac{1}{2}$ de sal.
- **Evite las comidas preelaboradas y los alimentos empaquetados.** Muchos de los alimentos que vienen en latas, cajas y bolsas contienen grandes cantidades de sodio. Asegúrese de leer las etiquetas.

- **Evite medicamentos que contengan sodio.** El sodio es un ingrediente común en algunos sedantes, antiácidos, remedios para el dolor de cabeza y laxantes. Converse con su médico o farmacéuta antes de utilizar esos medicamentos.
- **Sea extremadamente cuidadoso al comer en restaurantes.** Conozca los restaurantes locales y las opciones de menú que ofrecen. Cuando le sea posible, consulte los datos de nutrición de los alimentos antes de ir a un restaurante. 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.

Consejos sobre las etiquetas de información nutricional

Debe leer las etiquetas de los alimentos a fin de determinar los niveles de sodio. Ponga atención al tamaño de las porciones, ya que se indican los miligramos de sodio de cada porción. Algunas etiquetas de alimentos contienen términos que tienen relación con el sodio. Dichos términos significan lo siguiente:



- **Sin sodio:** Menos de 5 miligramos de sodio por porción.
- **Muy bajo en sodio:** 35 miligramos o menos de sodio por porción.
- **Bajo en sodio:** 149 miligramos o menos de sodio por porción.
- **Reducido en sodio:** 25% o menos cantidad de sodio que la versión original del producto.
- **Sin sal añadida o sin sal:** no se ha agregado sal durante el proceso (esto no garantiza que el producto alimenticio no contenga sodio).

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:








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

Consejos sobre las hierbas

- Cocinar las hierbas y especias por mucho tiempo puede hacer que pierdan su sabor. Añade hierbas y especias a los alimentos cocinados 1 hora antes de servirlos para conseguir todo el sabor.
- Las hierbas en polvo son más fuertes que las secas, y las secas son más fuertes que las frescas. Como guía: $\frac{1}{4}$ de cucharadita de hierbas en polvo da el mismo sabor que $\frac{3}{4}$ de cucharadita de hierbas secas o 2 cucharaditas de hierbas frescas.
- Puede guardas hierbas secas, cubiertas en contenedores de plástico o vidrio y en un lugar seco lejos de la luz directa del sol, por hasta 1 año.
- Vinagres a base de vino y hierbas son buenas salsas para carnes y para rociar en verduras.
- El limón, la lima y el jugo de piña son buenas salsas para rociar en verduras y dar un sabor único a las comidas.



GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
<p>Leche y productos lácteos (máximo 2 tazas de leche al día)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera, baja en grasa o descremada cacao, chocolate, yogur, o ponche de huevo • Substituya 4 onzas evaporada o leche condensada o en polvo 1/3 taza de leche en polvo para 8 onzas de leche 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate holandés procesado, suero de leche, leche malteada
<p>Panes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Excepto los que se enumeran en los alimentos que debe evitar, todos los panes integrales o enriquecidos, incluso los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> – Galletas caseras, panqueques (hot cakes), waffles y panecillos elaborados sin sal – Pretzels sin sal, galletas y migas de pan casero bajos en sodio 	<ul style="list-style-type: none"> • Panes, rollos o galletas con superficie salada • Panes elaborados con mezclas preparadas, levaduras o sal • Pan molido preparado, trocitos de pan o migas de galleta
<p>Cereales</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereal cocido (no cereales instantáneos), preparado sin sal • Cereales secos con menos de 250 miligramos de sodio por porción 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales instantáneos o de cocción rápida • Cereales secos con más de 250 miligramos de sodio por porción
<p>Frutas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las frutas y jugos de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno
<p>Verduras</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las verduras frescas, congeladas, enlatadas y sus jugos • Jugo de verduras bajo en sodio 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras enlatadas y jugos de verduras normales • Chucrut, verduras en escabeche, o los preparados en salmuera • Verduras congeladas en salsas • Salsa de tomate regular, puré y pasta de tomate
<p>Papas y almidones</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Papas o camotes y papas fritas bajas en sal • Arroz y cebada enriquecidos • Fideos, espaguetis, macarrones y otras pastas • Relleno de pan casero 	<ul style="list-style-type: none"> • Mezclas de papa en cacerola, y papas congeladas o deshidratadas • Papas fritas con sal y bocadillos salados • Mezclas instantáneas de pasta y arroz • Guisados al horno y relleno de venta comercial
<p>Carne, aves, peces, y carne sustitutos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de res, cordero, cerdo, ternera, de caza y aves fresca o fresca congelada • Todos los pescados de agua dulce o pescado fresco congelado (sin empanizar) y mariscos • Atún y salmón enlatados bajos en sodio o sardinas • Mantequilla de cacahuete (maní), frijoles secos y arvejas • Huevos • Queso bajo en sodio, queso crema, queso ricota, queso cottage enjuagado y escurrido 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, pescado o aves ahumados, curados con sal, secos, enlatados o congelados • Tocino, jamón, embutidos, hot dogs, salchichas, astillado, o corned beef • Carne estilo kósher • Sardinas, anchoas, arenque marinado, carnes o huevos en escabeche • Atún o salmón enlatado normal • Quesos duros, procesados y queso para untar • Mantequilla de maní y comidas congeladas

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
<p>Grasas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla o margarina sin sal • Aderezos para ensalada, y aderezos para ensalada tipo mayonesa, sin sal • Aceite vegetal y manteca • Crema ligera y pesada, crema agria 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla, margarina, aderezos para ensalada, grasa de tocino, carne de cerdo salada • Dips para bocadillos elaborados con queso, tocino o suero de leche • Sopas instantáneas
<p>Sopas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las sopas cremosas y caseras sin sal, elaboradas con alimentos recomendados y la cantidad permitida de leche (limite los productos lácteos a 2 tazas al día) • Caldos y consomés bajos en sodio • Sopas enlatadas o deshidratadas de venta comercial bajas en sodio 	<ul style="list-style-type: none"> • Caldos y consomés normales • Sopas normales enlatadas o deshidratadas de venta comercial
<p>Bebidas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las bebidas que no están listados a la derecha, pero beba leche dentro de las recomendaciones establecidas (vea leche y productos lácteos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua suavizada comercialmente, alimentos o bebidas preparadas con agua ablandada • Bebidas deportivas
<p>Dulces y postres</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los dulces y postres excepto aquellos hechos con alimentos no recomendados • La leche debe considerarse como parte de la cantidad diaria recomendada de 2 tazas con los postres hechos a base de leche 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasteles preparados con masas saladas • Caramelo o chocolate salado
<p>Otros</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimienta, hierbas, especias, aromatizantes, vinagre, jugo de limón o de lima, y mezclas de condimentos sin sal • Los siguientes condimentos bajos en sodio: catsup, mostaza, salsa de chile, rábano picante fresco y molido, salsa Tabasco y mostaza en polvo • Nueces, semillas, palomitas de maíz y pretzels, sin sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Sal de ajo, sal de cebolla, sal de apio, sal marina, sal gema y sal kósher • Cualquier otro condimento que contiene compuestos de sal de sodio • Glutamato monosódico (Accent) • Versiones regulares de estos: catsup, salsa de chile, mostaza, pepinillos, salsas, aceitunas y rábano picante • Kitchen Bouquet, salsas gravy y dips • Salsa BBQ, soya, teriyaki, Worcestershire y salsa de carne • Nueces, semillas, palomitas de maíz y pretzels con sal • Todos los alimentos precocidos (preparados) de venta comercial

Sodium-Restricted Daily Eating Plan: 2,000 milligrams or less recommended per day

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 ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2014–2020 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS4135-03/20 (Last reviewed - 03/20) (Spanish translation 03/20 by inWhatLanguage)