

Reducir la ingesta de sodio

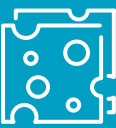


Comer menos sodio puede ayudar a reducir los niveles de presión arterial, limitar la acumulación de líquidos en el cuerpo, reducir la tensión sobre el corazón y disminuir el riesgo de enfermedad renal. Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans) recomiendan comer menos de 2,300 miligramos (mg) de sodio (o sal) por día. Eso equivale a aproximadamente una cucharadita (cdita) de sal al día. Si tiene una enfermedad renal o cardíaca, el médico puede sugerirle que consuma una cantidad menor de sodio.

**1 cucharadita de sal =
2,300 mg de sodio**



Gran parte del sodio que consumimos proviene de alimentos preenvasados y preparados. También puede provenir de la sal que agregamos a los alimentos mientras se cocinan o en la mesa. Reducir la cantidad de sal en su dieta es importante para su salud. Utilice los siguientes consejos como ayuda para elegir alimentos con menos sodio.

	Coma menos	Elija más
 Aderezos	Sal de mesa, sal marina, sal de ajo, sal de cebolla, sal de apio, pimienta con limón.	Hierbas frescas o secas, ajo/ ajo en polvo, cebolla/cebolla en polvo, chile, pimienta roja triturado, vinagre, jugo de limón, pimienta, jengibre.
 Condimentos	Kétchup, salsa barbacoa, aderezos para ensaladas, salsa de soja, condimentos	Condimentos bajos en sodio como mostaza, vinagre, aderezos caseros, salsa de soja baja en sodio.
 Proteínas	Embutidos, salchichas, tocino, pepperoni, carne seca, jamón, carnes enlatadas, nueces saladas.	Aves, pescados, mariscos, huevos, tofu, frijoles, guisantes, nueces sin sal y mantequillas de frutos secos, semillas y mantequillas de semillas.
 Granos	Bagels, mezclas sazonadas para arroz y pasta, pretzels, palomitas de maíz para microondas, mezclas en caja como galletas, waffles, panqueques, pasteles o pan de maíz.	Cereales integrales como avena, sémola, quinoa, pan integral, tortillas de maíz, palomitas de maíz sin sal, arroz o pasta sin condimentar, cereales con menos de 300 g de sodio por porción.
 Frutas/ Verduras	Jugo de verduras, verduras en escabeche, papas fritas, aros de cebolla.	Frutas y verduras frescas o congeladas, sin salsas ni sal agregadas.
 Lácteos	Suero de leche, queso americano, salsas o cremas de queso procesado, queso cottage, queso ahumado, queso feta.	Mozzarella, queso suizo, ricotta, leche baja en grasa, descremada o leches vegetales, yogur, quesos reducidos en sodio.

Consejos para comer en casa

- Prepare y cocine sus comidas en casa cuando pueda.
- Elija condimentos que agreguen sabor sin sal. Asegúrese de evitar también los "sustitutos de sal", ya que estos contienen cloruro de potasio, que puede ser perjudicial para las personas con enfermedades renales.
- Enjuague los alimentos enlatados con agua para retirar el exceso de sal.
- Preste mucha atención a los alimentos que elige mientras hace las compras.
 - Las etiquetas de los alimentos pueden ayudarle a tomar decisiones saludables. Los alimentos que contienen 140 mg de sodio o menos en una porción son buenas opciones. Cuando compre comidas congeladas, trate de encontrar las que contienen menos de 600 mg de sodio por porción.
 - Busque las etiquetas que indican que un alimento es **"libre de sodio"**, **"muy bajo en sodio"** o **"bajo en sodio"**, ya que estos contienen cantidades más bajas de sodio.
 - Tenga cuidado con otras etiquetas, como "sin sal agregada" o "reducido en sodio". Puede parecer que tienen menos sal, pero aun así pueden tener un alto contenido de sodio.

Lectura de etiquetas de alimentos

Consulte las etiquetas de información nutricional de los alimentos preenvasados para saber cuánto sodio hay en cada porción.

El ejemplo de etiqueta de un alimento que se muestra a continuación es de macarrones con queso en caja. Una taza contiene 750 mg de sodio, o el 33 % de la cantidad diaria recomendada de sodio para un adulto promedio. Esta cantidad se considera alta.

Elija alimentos que tengan un porcentaje de valor diario (% VD) de 5 % o menos de sodio.



Nutrition Facts/Datos de Nutrición

About 3 servings per container/Aproximadamente 3 porciones por envase
Serving size 2.5 oz (70g/ about 1/3 Box) (Makes about 1 cup)
Tamaño de la porción 2.5 oz (70 g/ aproximadamente 1/3 de caja)
 (Rinde aproximadamente 1 taza)

	Per 2.5 oz dry mix Por 2.5 oz de mezcla seca	Per 1 cup prepared* Por 1 taza preparada*
Calories/Calorías	260	360
	%DV/% VD**	%DV/% VD**
Total Fat/Grasa Total	2g 3%	12g 16%
Saturated Fat/Grasa Saturada	1g 4%	4g 19%
Trans Fat/Grasa Trans	0g	0g
Cholesterol/Colesterol	5mg 2%	10mg 3%
Sodium/Sodio	600mg 26%	750mg 33%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total	49g 18%	50g 18%
Dietary Fiber/Fibra Dietética	1g 5%	1g 5%
Total Sugars/Azúcares Totales	7g	8g
Incl. Added Sugars/ Incl. Azúcares Añadidos	0g 0%	0g 0%
Protein/Proteínas	9g	10g
Vitamin D/Vitamina D	0mcg 0%	0mcg 0%
Calcium/Calcio	160mg 10%	180mg 15%
Iron/Hierro	2.8mg 15%	2.9mg 15%
Potassium/Potasio	280mg 6%	310mg 6%

*As prepared using margarine with 0g Trans Fat and 2% reduced fat milk.

**The % Daily Value (%DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

*Preparado con margarina con 0g de grasas trans y leche descremada al 2 %.

**El % de valor diario (% VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento en una dieta diaria. Se utilizan 2,000 calorías al día como una guía general de nutrición.

Consejos para salir a comer

- Planifique con anticipación. Lleve un refrigerio saludable o elija restaurantes donde la comida se haga a pedido. Limite la comida rápida y las comidas preparadas, ya que la mayoría de estos productos tienen un alto contenido de sal.
- Pida salsas, jugos y aderezos para ensaladas aparte, y pida que los alimentos se preparen sin sal.
- Limite los ingredientes adicionales como queso extra, crutones, aceitunas y carnes procesadas. Comience la comida con una ensalada y reemplace los acompañamientos salados, como papas fritas, por otras opciones, como una papa al horno, verduras de distintos colores o frutas.



Tenga cuidado con el sodio en otras formas

- Lea con atención las etiquetas de los ingredientes de los alimentos, ya que el sodio puede figurar con un nombre diferente.
- Otras formas de nombrar el sodio incluyen "*glutamato monosódico (MSG)*", "*citrato de sodio*", "*caseinato de sodio*", "*benzoato de sodio*" y "*fosfato disódico*".

Hable con su médico si tiene preguntas sobre cuánta cantidad de sodio es segura para usted. También puede llamar a Healthmap Solutions al **1-800-481-0474 (TTY: 711)** para obtener información sobre cómo inscribirse en nuestro programa de Navegación de Cuidados, que le permitirá analizar sus objetivos de salud con un profesional de enfermería o un dietista registrado. Los pacientes deben cumplir con los requisitos de elegibilidad del programa para acceder a los servicios de Healthmap.

