

Dieta restringida en sodio

2 gramos de sodio (2,000 miligramos):

Meta: aproximadamente 600 mg de sodio/comida y 200 mg de sodio/bocadillo antes de acostarse

Es posible que se necesite reducir el sodio en la dieta por una variedad de razones que incluyen insuficiencia cardíaca congestiva, presión arterial alta y enfermedades asociadas al desequilibrio de líquidos, tales como enfermedades del riñón y del hígado.

Principios básicos

1. Prepare y coma la comida sin agregar sal.
2. Elimine de su dieta los alimentos procesados con alto contenido de sodio.
3. Consulte a su dietista o médico antes de usar sustitutos de la sal.





Fuentes de sodio

- La sal es la fuente principal de sodio en la dieta. Una cucharadita de sal contiene cerca de 2,000 miligramos (mg) de sodio.
- La dieta promedio tiene de 4,000 a 6,000 mg de sodio por día mientras que la cantidad recomendada es sólo de 2,400 mg de sodio por día.
- El sodio que se encuentra naturalmente en la comida (sin añadir sal) es suficiente para satisfacer la necesidad de sodio de su cuerpo.
- Vea los grupos de alimentos para identificar los niveles de sodio.

Sugerencias útiles

- Pruebe hierbas y especias para dar sabor a las comidas.
- Cuando coma afuera, pida que cocinen su comida sin sal. Además, evite comidas con alto contenido de sodio, tales como sopas y platos con salsas o queso.
- El agua tratada con suavizantes posee más cantidad de sodio. Use agua embotellada o cambie el tipo de sal que utiliza para el tratamiento de aguas duras, de pozo o cisterna (use sal a base de calcio en su ablandador de agua).
- Tenga presente que algunos medicamentos tales como antiácidos, laxantes y antibióticos, pueden contener sodio. Consulte a su farmacéutico si usted tiene preguntas.
- Dedique tiempo para leer las etiquetas. Suprima alimentos con más de 400 mg por porción; limite a 1 ó 2 porciones por comida aquellos alimentos con 200-400 mg de sodio por porción.
- Use las guías a continuación como ayuda para leer las etiquetas.
 - **Libre de sodio (Sodium-free):** menos de 5 mg por porción
 - **Bajo sodio (Low Sodium):** 140 mg o menos por porción
 - **Sin sal agregada (Unsalted, without added salt, no salt added):** no se ha agregado sal durante el procesamiento.

	0-400 mg de sodio/porción	≥ 400 mg de sodio/porción
GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS PARA LIMITAR
<p>Grupo del Pan, Cereal, Arroz, & Pasta</p> <p>6-11 porciones al día</p> <p>Tamaño de las porciones: 1 rebanada de pan 1 tortilla ¾ taza de cereal 4-6 galletas saladas ½ taza de pasta o arroz cocinados</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pan • Tortillas y tortilla tostada para tacos • Arroz y pastas cocinados sin agregar sal • Rosetas (popcorn), pretzels, y palitos de pan (breadsticks) sin sal • Galletas bajas en sodio • Sopas bajas en sodio (en lata o hechas en casa con ingredientes bajos en sodio) • Caldo o consomé bajos en sodio • Cereal preparado sin sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Panes hechos con sal de ajo o queso • Mezclas para rellenos • Mezclas de arroz o pasta con sobres de condimento • Pretzels, patatas/papas fritas comerciales, y otras comidas saladas para aperitivos o botana • Galletas saladas comunes • Sopas en lata o deshidratadas • Caldo o consomé comunes • Mezclas para preparar panqueques/hot cakes (pancakes), gofres (waffles), panquecitos/ Magdalenas (muffins) y otras mezclas para hornear • Cereales cocidos instantáneos • Cereales listos para comer
<p>Grupo de las Verduras</p> <p>3-5 porciones al día</p> <p>Tamaño de las porciones: 1 taza (crudas) ½ taza (cocidas) ¾ taza (jugos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras frescas o congeladas sin sal agregada • Verduras enlatadas con bajo sodio • Jugos de verdura con bajo sodio • Pasta y salsas de tomate con bajo sodio 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras enlatadas comunes • Jugos de verdura • Chucrut (Sauerkraut) • Puré de patatas/papas instantáneo • Encurtidos y otras verduras en vinagre • Espaguetis/fideos, salsa de tomate 
<p>Grupo de la leche, yogur & queso</p> <p>2-3 porciones al día</p> <p>Tamaño de la porción: 1 taza de leche o yogur 1 oz. de queso ½ taza de helado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leche o yogur • Queso bajo en sodio • Queso Cottage con poca sal • Helado o sorbete de leche • Yogur congelado • Queso común (excepto en los casos indicados), en cantidades limitadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de leche (Buttermilk) • Leche malteada • Cocoa procesada • Queso Americano (American), Azul (bleu), Feta y otros quesos con altos contenidos de sodio • Queso procesado/fundido • Queso Cottage

	0-400 mg de sodio/porción	≥ 400 mg de sodio/porción
	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS PARA LIMITAR
<p>Grupo de la carne de res y sus sustitutos, aves, pescado, guisantes/legumbres, huevos & todo tipo de nueces y cacahuates/maní</p> <p>2-3 porciones al día Tamaño de la porción: 2-3 oz. de carne de res, aves, o pescado 1oz. de carne de res = 2 cucharadas de mantequilla de maní/cacahuete. ½ taza de guisantes cocidos 1 huevo 1/3 taza de nueces</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carne fresca de res, puerco/cerdo, ternera, cordero, aves y pescado • Atún enlatado con bajo sodio • Mantequilla de cacahuete/maní, sin sal agregada • Frijoles/porotos, arvejas y lentejas, secos • Guisantes enlatados con bajo sodio • Huevos • Nueces sin sal agregada 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado o carnes saladas o ahumadas, en lata, tales como jamón, tocino/panceta, embutidos, fiambres, salchichas (frankfurters), carne deshilachada/deshebrada, puerco/ cerdo salado, anchoas, caviar y sardinas • Carne seca (deshidratada) • Pescado ahumado • Comidas congeladas/ para microondas • Nueces saladas • Carnes de aves congeladas con sal añadida • Platillos principales vegetarianos o preparados con sustitutos de la carne
<p>Grasas, aceites, & dulces (Uselos con moderación)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite vegetal y mayonesa • Mantequilla o margarina común en pequeñas cantidades (1 cucharadita de té) • Mantequilla o margarina sin sal agregada • Aderezo para ensaladas bajo en sodio • Jalea, mermelada, miel, y almíbar (syrup) • Caramelos duros • Gelatina • Pudín (Pudding), para cocinar (no instantáneo) • Galletas dulces, pasteles/tortas, tartas (pies), rosquillas (doughnuts) y chocolates (lea las etiquetas ya que el sodio varía) 	<ul style="list-style-type: none"> • Salsas de carne de preparación comercial o gravy • Salsas de crema de preparación comercial • Aderezos comerciales para ensalada • Pastel de carne picada • Pudín (Pudding) instantáneo • Tartas/Pasteles congelados

	0-400 mg de sodio/porción	≥ 400 mg de sodio/porción
	Alimentos recomendados	Alimentos para limitar
Aderezos, condimentos y bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Hierbas y especias sin sal • Ketchup bajo en sodio • Salsa para carne de res, bajo en sodio • Extracto de vainilla y otros saborizantes • Gaseosas o refrescos • Café y té • Salsa de pimiento o chile picante en pequeñas cantidades (lea las etiquetas ya que el sodio varía) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sal de cebolla, ajo y apio • Mezclas para condimentar y empanizar • Glutamato monosódico (Monosodium glutamate = MSG) • Salsas de soja/soya, teriyaki y agri dulce • Salsa inglesa (Worcestershire sauce) • Salsas para carnes de res y barbacoa • Salsa Hoisen • Pasta de semillas de soja/soya (Miso) • Mezclas instantáneas para café capuchino • Ketchup común • Salsa Tártara • Salsa

Otras Fuentes de información:

- American Heart Association Low-Salt Cookbook: A Complete Guide to Reducing Sodium and Fat in the Diet, by Rodman D. Starke, Mary Winston, 2001.
- The No-Salt, Lowest-Sodium Cookbook: Hundreds of Favorite Recipes Created to Combat Congestive Heart Failure and Dangerous Hypertension, by Donald A. Gazzaniga, 2002.



Patient Food and Nutrition Services
 UH-2C227/0056
 1500 E. Medical Center Dr.
 Ann Arbor, MI 48109-0056
 734-936-7527

Translated by UMHS – ISP; Translation Division. 04/07; File #66.10

