

## ¿Qué es el sodio?

El sodio es un mineral que su cuerpo necesita. Afecta la presión arterial y la cantidad de agua contenida en su cuerpo. Es importante que su cuerpo tenga la cantidad correcta de sodio.

Muchos alimentos y bebidas tienen sodio, pero la fuente principal en su dieta es la sal de mesa. Su médico le ha pedido que siga una dieta baja en sodio. Esta hoja informativa le ayudará a saber cuánto sodio consume.

## ¿Qué es una dieta baja en sodio?

En una dieta baja en sodio, debe tener menos de 2,000 mg (o 2 gramos) de sodio en su comida cada día. No agregue sal al cocinar o durante las comidas. Evite los alimentos ricos en sodio. En la siguiente página, puede encontrar una lista de alimentos bajos y altos en sodio.

## ¿Qué pasa con los alimentos preparados?

Lea la etiqueta de información nutricional de los alimentos preparados o envasados que come. Verifique el tamaño de la porción que se muestra cerca de la parte superior de la etiqueta y anote el total de sodio en cada porción. Siga las instrucciones en la columna de la derecha para calcular cuánto sodio está consumiendo. Si tiene preguntas sobre una comida o bebida, consulte a su dietista.

## Consejos para reducir el consumo de sodio

- Elija alimentos con 140 miligramos (mg) de sodio o menos por porción.
- Elija alimentos frescos, los cuales son más bajos en sodio que los alimentos procesados.
- Use menos sal en la mesa y cuando cocine. Una cucharadita de sal de mesa tiene 2,300 mg de sodio.
- Siempre revise la etiqueta de nutrición. El hecho de que un alimento esté etiquetado como "sin sal" o "reducido en sodio" no significa que sea bajo en sodio.

## Consejos para condimentar sin sodio

- Hable con su médico antes de usar sustitutos de la sal como la Mrs. Dash. No son una buena opción para todos.
- Otras formas de dar sabor a los alimentos incluyen las siguientes:
  - Jugo de limón o lima fresco, o vinagre
  - Hierbas frescas o secas picadas
  - Pimienta fresca molida o pimienta roja molida
  - Cebolla, jengibre o ajo finamente picado

## Cómo calcular la cantidad de sodio usando las etiquetas de los alimentos con información nutricional

1. Compruebe el tamaño de la porción. (\*Ver **1** más abajo.)
2. Verifique cuánto "sodio" hay en cada porción. (\*Ver **2** más abajo.)
3. Cuente cuántas porciones quiere comer.
4. Tome el número de "Sodio" de la etiqueta del alimento (**2**) y multiplíquelo por la cantidad de porciones que come. El número es el total de miligramos de sodio.

### Ejemplo

<b>Información nutricional</b>	
4 porciones por envase	
<b>1</b> → Tamaño de la porción	1 taza (228 g)
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b>	<b>230</b>
% del valor diario*	
<b>Grasa total</b> 8 g	10 %
Grasa saturada 1 g	5 %
Grasas trans 0 g	
<b>2</b> → <b>Colesterol</b> 0 mg	0 %
<b>Sodio</b> 160 mg	8 %
<b>Carbohidratos totales</b> 37 mg	12 %
Fibra dietética 4 g	14 %
Azúcares totales 12 g	
<b>Proteína</b> 3 g	

Muestra de la etiqueta de alimentos

- Quiere comer 2 tazas de esta comida.  
**Dos tazas = 2 porciones**
- Cada porción tiene 160 miligramos de sodio.  
**2 porciones x 160 miligramos de sodio = 320 miligramos de sodio**
- Su cantidad total de sodio para este alimento es de 320 miligramos.

Agregue todo el sodio a los alimentos que consume durante el día. **Tenga cuidado de no ingerir más de 2,000 miligramos de sodio en un día.**

Las listas a continuación pueden ayudarlo a elegir qué alimentos comer en una dieta baja en sodio.

<b>DISFRUTE</b> estos alimentos bajos en sodio:		<b>EVITE</b> estos alimentos altos en sodio:	
<b>Granos</b>	Avena, sémola y crema de trigo Pasta sencilla, quinoa, arroz Palomitas de maíz sin sal Tortillas de maíz	<b>Granos</b>	Galletas, pan de maíz y otros panes "rápidos" preparados con bicarbonato de sodio Migas de pan preenvasadas Arroz y pasta sazonados Harinas leudantes
<b>Proteínas</b>	Carne fresca y pescado Atún enlatado (límite de 4 onzas o menos por vez) Frijoles y chícharos secos Frijoles y guisantes enlatados, enjuagados Soya y tofu Huevos Nueces sin sal y mantequillas de nueces	<b>Proteínas</b>	Carnes curadas: Tocino, jamón, chorizo, pepperoni, salchichas Carnes enlatadas (chile con carne, jamonilla, salchichas de Viena, sardinas) Pescado y carnes ahumadas
<b>Lácteos</b>	Leche y leche en polvo Leches vegetales como de arroz y soya Yogur y yogur griego Queso crema	<b>Lácteos</b>	Suero de leche Queso procesado para untar Queso americano o feta Queso rallado Queso de hebra
<b>Vegetales</b>	Verduras frescas y congeladas sin salsas ni sal añadida	<b>Vegetales</b>	Verduras congeladas condimentadas o con salsas Chucrut y verduras en escabeche Patatas fritas y aros de cebolla
<b>Fruta</b>	Fruta fresca y enlatada	<b>Fruta</b>	Aceitunas
<b>Aceites</b>	Margarina envasada o líquida Aceites de canola, maíz, cacahuete, oliva, cártamo y girasol	<b>Aceites</b>	Mantequilla salada o margarina
<b>Condi- mentos</b>	Hierbas frescas o secas Vinagres Jugo de limón y lima Pimienta, copos de pimienta rojo, cayena Salsa picante en cantidades muy pequeñas	<b>Condi- mentos</b>	Toda la sal (incluidas las de cebolla y ajo) Cubitos de caldo Salsas de barbacoa e inglesa Salsas y conservas en frasco Salsa de soya

<b>REVISE LAS ETIQUETAS</b> (opciones bajas en sodio disponibles)			
<b>Alimentos preparados</b>	Comida congelada Sopas enlatadas o secas	<b>Vegetales</b>	Vegetales enlatados
<b>Granos</b>	Panes, bagels, pretzels y galletas Cereales fríos y calientes	<b>Fruta</b>	Fruta seca
<b>Lácteos</b>	Queso cottage Queso en barra	<b>Condimentos</b>	Salsa de tomate Aderezos para ensaladas Mezclas de condimentos y adobos