



NATIONAL KIDNEY
FOUNDATION®



Si necesita limitar el sodio

¿Qué es el sodio?

El sodio es un mineral que se encuentra en la mayoría de los alimentos y ayuda a equilibrar la cantidad de líquido que conserva el cuerpo. El sodio también ayuda a regular la función nerviosa y muscular.

¿Por qué se debe limitar el sodio?

Los riñones sanos pueden eliminar el sodio del organismo, pero cuando los riñones no funcionan bien, el sodio y el líquido se pueden acumular. El mal funcionamiento de los riñones puede causar:

- presión arterial alta
- aumento de peso por retención de líquido
- sed
- hinchazón de los tobillos o los dedos de las manos
- hinchazón alrededor de los ojos

¿Qué cantidad de sodio se debe consumir?

Su profesional de atención médica recomienda consumir menos de:

_____ mg por día

LEA LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

para encontrar la mejor opción para su dieta

Información nutricional	
Porciones por envase 8	
Tamaño de la porción 2/3 de taza (55g)	
Cantidad por porción	
Calorías	230
% de Valor diario*	
Grasas totales 8 g	10%
Grasas saturadas 1 g	5%
Grasas Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 160 mg	7%
Carbohidratos totales 37 g	13%
Fibra dietética 4 g	14%
Azúcares totales 12 g	
Incluye 10 g de azúcares añadidos	20%
Proteínas 3 g	
Vitamina D 2 mcg	10%
Calcio 260 mg	20%
Hierro 8 mg	45%
Potasio 240 mg	6%

INGREDIENTES: TRIGO INTEGRAL, SOJA Y/O ACEITE DE PALMA, SAL. **CONTIENE: TRIGO.**

Porciones por envase enumera la cantidad de porciones por envase.

Tamaño de la porción le indica cuál es una sola porción.

% de Valor diario se basa en una dieta diaria de 2,000 calorías. Este número le ayuda a saber si un alimento tiene un contenido alto o bajo de un nutriente, incluso si se consumen más de 2,000 calorías.

Sodio por porción. Como referencia: 1 g (gramo) = 1000 mg (miligramos), 1 cdta. = 2,300 mg de sodio.

Los **ingredientes** se incluyen por orden de peso: el ingrediente con más peso se indica en primer lugar.

NO es una buena opción si:

- El valor diario de sodio por porción es superior a 240 mg u 8%.
- La sal se menciona dentro de los primeros ingredientes.
- Si los mg de sodio son superiores a las calorías por porción.

UTILICE LOS CONSEJOS SALUDABLES

para comprar, planificar y preparar comidas con menos sodio

En el hogar

- Utilice hierbas y especias en lugar de sal.
- No use sustitutos de la sal (como el potasio) ni alimentos que contengan sustitutos de la sal, a menos que el profesional de atención médica o nutricionista lo hayan aprobado. La mayoría tiene cloruro potásico (algunas personas con enfermedad renal deben limitar el potasio).

En los restaurantes

- Elija los restaurantes que mejor se adecuen a su dieta o donde la comida se prepare a pedido. Llame con anticipación y explique que está siguiendo una dieta especial. Pregunte sobre el menú y sobre cómo se prepara la comida. Muchos restaurantes tienen sitios web donde publican los menús.
- Indique que no quiere sal cuando pida platos principales grillados, salteados o al horno.
- Solicite que se omitan las salsas o que se sirvan aparte.
- La comida china y la comida japonesa pueden tener un alto contenido de sodio. Pida que la comida no se prepare con GMS (glutamato monosódico), salsa de soja o salsa de pescado. Elija arroz al vapor. (Al arroz frito a menudo se le agrega salsa de soja.) No agregue salsa de soja después de que le sirvan la comida.

USE SUSTITUTOS

para los alimentos con alto contenido de sodio

EN LUGAR DE:	PRUEBE:
Sal y aderezo con sal:	
• Sal de mesa • Sal sazónada • Sal de ajo • Sal de cebolla • Sal de apio • Potenciadores del sabor	• Pimienta al limón • Sal light • Ablandador de carne • Cubos de caldo • Ajo fresco • Cebolla fresca • Ajo en polvo • Cebolla en polvo • Pimienta negra • Jugo de limón • Mezclas para sazonar bajas en sodio/sin sal • Vinagre, regular o saborizado
Salsas con alto contenido de sodio:	
• Salsa barbacoa • Salsa agri dulce con especias • Salsa de soja • Salsa teriyaki • Salsa de ostras	• Salsas y aderezos para ensalada caseros o con bajo contenido de sodio • Vinagre • Mostaza seca
Alimentos curados:	
• Jamón • Cerdo salado • Tocino • Sauerkraut o col fermentada • Pickles, salsa de pepinillo • Salmón ahumado y arenque • Aceitunas • Carne fresca de res, ternera, cerdo o aves • Pescado • Huevos	
Alimentos en conserva:	
• Sopas • Jugos • Verduras • Sopas caseras o con bajo contenido de sodio • Alimentos en conserva sin sal agregada	

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO

- Sal de mesa



- Aderezos como salsa de soya, salsa teriyaki, sal de ajo o sal de cebolla



- La mayoría de los alimentos en conserva y cenas congeladas (a menos que digan "bajo contenido de sodio")



- Carnes en vinagre, curadas, ahumadas o procesadas, como jamón, tocino, salchichas y fiambres



- Refrigerios salados, como papitas fritas y galletas saladas



- Sopas en lata o deshidratadas como sopa de fideos envasada



- La mayoría de las comidas de restaurante, comidas para llevar y comida rápida



ALIMENTOS CON BAJO CONTENIDO DE SODIO

- Alimentos frescos:
 - Frutas, verduras
 - Carnes, pescados, aves
 - Productos lácteos (leche, huevos, queso)



- Verduras congeladas



- Aderezos frescos (ajo, cebolla, jugo de limón, pimienta)



- Hierbas y especias frescas o secas (albahaca, hoja de laurel, curry, jengibre, salvia, tomillo)



- Palomitas de maíz sin sal, pretzels, chips de tortilla o maíz sin aderezos



TAMAÑOS COMUNES DE LA PORCIÓN

GRUPO ALIMENTICIO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
Carnes, pescados y aves	
Carnes, pescados, aves	1 onza cocida
Productos lácteos	
Leche o sustituto de la leche	4 onzas o 1/2 taza
Huevo	1 huevo o 1/4 de taza de sustituto del huevo
Queso	1 onza
Granos	
Pasta, arroz cocidos	1/3 de taza
Cereales, cocidos	1/2 taza
Cereales, listos para comer	1 taza
Pan	1 rebanada
Bollo para hamburguesa	1/2 bollo
Verduras	
Cocidas	1/2 taza
Crudas	1 mediana o 1 taza cortada en trozos
Jugos	4 onzas o 1/2 taza
Frutas	
Frescas	1 pequeña o 1/2 grande
Fruta en conserva o congelada	1/2 taza
Jugos	4 onzas o 1/2 taza
Bayas	1/2 taza
Uvas, cerezas	12
Frutas desecadas	1/4 de taza
Grasas y aceites	
Aceites, margarina	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharada
Aderezo de ensalada	2 cucharadas
Dulces	
Galletas	1 galleta
Helado, sorbete, gelatina	1/2 taza
Pastel, 2 x 2 pulgadas	1 porción
Tarta de frutas	1/6 de una tarta de 8 pulgadas
Azúcar, jalea, mermelada	1 cucharada
Frutos secos, semillas y legumbres	
Frutos secos	1/4 de taza o 1 onza
Semillas	2 cucharadas
Legumbres, frijoles y guisantes cocidos	1/2 taza
Mantequilla de maní	2 cucharadas

Los nutricionistas especializados en enfermedad renal pueden indicarle cuántas porciones de cada grupo alimenticio debe consumir con cada comida. Según su prescripción de dieta y preferencias, es posible que pueda comer más de una.