

Si debe limitar el sodio

Sodio es un mineral presente en la mayoría de los alimentos, que ayuda a equilibrar la cantidad de líquido que retiene el cuerpo. El sodio también ayuda a regular el funcionamiento de músculos y nervios.

¿Por qué limitar el sodio?

Cuando los riñones están saludables pueden eliminar grandes cantidades de sodio del organismo, pero cuando no funcionan bien, se puede acumular sodio y líquido. Esto puede provocar:

- Presión arterial alta
- Aumento de peso por retención de líquido
- Sed
- Hinchazón de tobillos o dedos
- Bolsas alrededor de los ojos

¿Qué cantidad se puede consumir?

Su médico recomienda consumir menos de _____ mg por día.

Lea las etiquetas de los alimentos para encontrar la mejor opción para su dieta

Tamaño de la porción indica a cuánto equivale una porción.

Nutrition Facts	
Serving Size 6 crackers (28g) Servings Per Container About 10	
Amount Per Serving	
Calories 120 Calories from Fat 40	
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated 2.5g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Potassium 110mg	3%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 0g	
Protein 3g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 0%	
Calcium 0% • Iron 4%	
Phosphorous 10%	

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT, SOYBEAN AND/OR PALM OIL, SALT. **CONTAINS: WHEAT.**

Porciones por envase enumera la cantidad de porciones que contiene el envase.

El % de valor diario se basa en una dieta de 2,000 calorías. Este número le permite saber si un alimento tiene mucha o poca cantidad de un nutriente, incluso si consume más de 2,000 calorías.

- 1 g de sodio = 1,000 miligramos (mg)
- 1 cucharada de sal = 2,300 miligramos de sodio

Ingredientes se enumeran por peso, comenzando por el más pesado.

No es una buena opción si:

- Contiene más de 8% del valor diario de sodio por porción.
- La sal figura entre los primeros 5 ingredientes.



National
Kidney
Foundation™

Use los consejos saludables para comprar, planificar y preparar comidas con menos sodio

En casa

- Use hierbas y especias en lugar de sal.
- No use sustitutos de la sal, a menos que estén aprobados por su médico o nutricionista. La mayoría contiene potasio (algunas personas con insuficiencia renal deben limitar el consumo de potasio).

En restaurantes

- Elija aquellos restaurantes que mejor se adapten a su dieta o que elaboren platos a pedido. Llame antes y explíqueles que está siguiendo una dieta especial. Pregunte cuál es el menú y cómo preparan la comida. Muchos restaurantes tienen sitios web donde publican los menús.
- Cuando ordene entradas horneadas, salteadas o a la parrilla, pídalas sin sal.
- Pida que no le sirvan la salsa o que la sirvan a un costado.
- La comida china o japonesa puede tener un alto contenido de sodio. Pida que no le agreguen MSG (glutamato monosódico), salsa de soja o salsa de pescado a la preparación. Pida arroz hecho al vapor. (El arroz frito por lo general tiene salsa de soja agregada). No agregue salsa de soja después de que le sirven la comida.

Use sustitutos

para alimentos con alto contenido de sodio

En lugar de:	Pruebe con:
Sal y aderezos con sal:	
<ul style="list-style-type: none"> • Sal de mesa • Sal con especias • Sal con ajo • Sal con cebolla • Sal con apio • Pimienta con limón • Sal baja en sodio • Suavizador de carne • Caldo en cubos • Saborizantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Ajo fresco • Cebolla fresca • Ajo en polvo • Cebolla en polvo • Pimienta negra • Jugo de limón • Mezcla de condimentos sin sal o bajos en sodio • Vinagre común y saborizado 
Salsas con alto contenido de sodio como:	
<ul style="list-style-type: none"> • Salsa barbacoa • Salsa para carne • Salsa de soja • Salsa teriyaki • Salsa de ostras 	<ul style="list-style-type: none"> • Salsa y aderezos para ensalada bajos en sodio o caseros • Vinagre • Semillas de mostaza molidas 
Alimentos ahumados como:	
<ul style="list-style-type: none"> • Jamón • Tocino salado • Tocino ahumado • Chucrut • Pepinillos, pepinillos encurtidos • Arenque y salmón ahumado • Aceitunas 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de ternera, de res, de cerdo y de ave, fresca • Pescado • Huevos 
Enlatados:	
<ul style="list-style-type: none"> • Sopas • Jugos • Verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas caseras o bajas en sodio • Comida enlatada sin sal agregada

¿Cuáles contienen mucho sodio?



- Sal de mesa

- Aderezos como la salsa de soja, salsa teriyaki, sal con ajo o sal con cebolla



- La mayoría de los alimentos enlatados y congelados (a menos que digan “bajo en sodio”)



- Carnes encurtidas, curadas, ahumadas o procesadas como el jamón, el tocino, las salchichas y los fiambres



- Bocadillos salados como papas fritas y galletas



- Sopas enlatadas o deshidratadas como la sopa de fideos envasada



- La mayoría de los platos de los restaurantes, rotiserías y restaurantes de comida rápida



¿Cuáles contienen menos sodio o nada de sodio?

- Alimentos frescos:
Frutas
Verduras
Carne vacuna, de ave o pescado
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, pretzels, tortilla simple o frituras de maíz sin sal



¿Cuál es el tamaño de una porción normal?

GRUPOS DE ALIMENTOS	TAMAÑOS DE LAS PORCIONES
Carne vacuna, de aves o pescado	
Carne vacuna, de aves o pescado	1 onza cocida
Productos lácteos	
Leche o sustitutos de la leche	4 onzas o 1/2 taza
Huevo	1 huevo o 1/4 taza de sustituto del huevo
Queso	1 onza
Granos	
Arroz o pasta cocida	1/3 taza
Cereal cocido	1/2 taza
Cereal listo para comer	1 taza
Pan	1 rodaja
Pan de hamburguesa	1/2 pan
Verduras	
Cocidas	1/2 taza
Crudas	1 mediana o 1 taza picada
Jugos	4 onzas o 1/2 taza

Los nutricionistas que se especializan en insuficiencia renal le pueden indicar la cantidad de porciones que puede consumir de cada grupo de alimentos, en cada comida. De acuerdo con sus preferencias o con las indicaciones de la dieta, se le permitirá consumir más de una porción.

GRUPOS DE ALIMENTOS	TAMAÑOS DE LAS PORCIONES
Frutas	
Frescas	1 pequeña o 1/2 grande
Fruta enlatada o congelada	1/2 taza
Jugos	4 onzas o 1/2 taza
Frutos rojos	1 taza
Uvas, cerezas	12
Fruta deshidratada	1/4 taza
Grasas y aceites	
Aceites, margarina	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharada
Aderezo para ensaladas	2 cucharadas
Postres	
Galletas	1 galleta
Helado, sorbete, gelatina	1/2 taza
Torta, 2 x 2 pulgadas	1 porción
Tarta de fruta	1/6 de una tarta de 8 pulgadas de diámetro
Azúcar, gelatina, mermelada	1 cucharada
Frutos secos, semillas y legumbres	
Frutos secos	1/4 taza o 1 onza
Semillas	2 cucharadas
Legumbres, porotos, arvejas	1/2 taza
Manteca de maní	2 cucharadas