

D I E T A B A J A E N S O D I O

HOJA DE INFORMACIÓN AL PACIENTE/FAMILIA

¿Qué es una dieta baja en sodio?

Cuando su médico le ordena una dieta baja en sodio, esto quiere decir que usted debe limitar la cantidad de sodio o sal a 2 gramos (o 2000 miligramos) por día en los alimentos que usted come. El contenido de sodio en los alimentos aparece en las etiquetas de productos empacados. En general, una dieta baja en sodio incorpora alimentos que son bajos en sodio de manera natural. Esto incluye frutas y vegetales frescos, carne fresca, pescado y aves, papas, arroz y pasta. Tenga cuidado de no añadir sal mientras cocina o en la mesa.

¿Qué alimentos debo evitar en una dieta baja en sodio?

Abajo encontrará una lista de los alimentos que debe evitar para reducir el sodio en su dieta.

Sal de mesa	<ul style="list-style-type: none">• Elimínela al cocinar y de los saleros
Condimentos	<ul style="list-style-type: none">• Pepinos en curtido o salsa agridulce, mostaza y aceitunas
Alimentos enlatados	<ul style="list-style-type: none">• Sopa, comidas o vegetales
Alimentos preparados y empacados	<ul style="list-style-type: none">• Macarrones con queso, mezclas de arroz o fideos (ejemplo: Rice-A-Roni)
Cortes de carnes frías	<ul style="list-style-type: none">• Bologna, jamón, hígado en embutido, y quesos
Meriendas	<ul style="list-style-type: none">• Papitas fritas (Potatos chips), pretzels, frutos secos, tortillas y galletas

¿Qué alternativas hay a la dieta baja en sodio?

Lea las etiquetas cuidadosamente. Los productos llamados “bajos en sodio” pueden ser más bajos en sodio que productos similares, sin embargo, aún podrían contener altas cantidades de sodio. Abajo encontrará una lista de alimentos de los que puede escoger para reducir su consumo de sodio. Para alimentos con etiquetas, examine los valores para el sodio en los Por cientos Diarios indicados. Trate de seleccionar alimentos que provean 5 por ciento o menos de sodio por servicio.

Evite:	Escoja para comer:
Carnes, pescados o aves ahumadas, curadas, saladas o enlatadas	• Carne de res, oveja, cerdo, pescado o aves frescos o congelados sin sal
Quesos regulares duros o procesados, mantequilla de maní regular	• Queso bajo en sodio, mantequilla de maní baja en sodio
Galletas saladas	• Galletas sin sal
Sopas, caldos enlatados regulares o deshidratados	• Sopas, caldos enlatados bajo en sodio
Vegetales enlatados regulares	• Vegetales frescos y congelados y vegetales enlatados bajos en sodio
Meriendas saladas	• Tortillas (chips), pretzels, papatas fritas (potato chips) y palomitas de maíz sin sal

¿Cómo puedo obtener más información?

A menudo es difícil planear una comida, especialmente, si su dieta ha sido cambiada recientemente, si tiene preguntas acerca de su dieta, por favor contacte a un Dietista Registrado en el Hospital de Greenwich o alguno de los siguientes recursos:

Organización	Teléfono
Servicios de Nutrición y Alimentación del Hospital de Greenwich	203.863.5211
Asociación Dietética Americana	800.877.1600
Recursos en la Red	
<input type="checkbox"/> Asociación Dietética Americana www.eatright.org	
<input type="checkbox"/> Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos: http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html .	