# Alimentos bajos en sodio en restaurantes de comida rápida

## (Low sodium eating at fast food restaurants)

## ¿Mi hijo puede comer en restaurantes de comida rápida si está en una dieta baja en sodio (sal)?

Sí, su hijo puede comer en restaurantes de comida rápida si sigue los siguientes consejos.

- Debe consumir entre 1 000 y 2 000 miligramos (mg) de sodio al día.
- Para cumplir este objetivo debe consumir menos de 500 mg de sodio por comida y de 150 a 250 mg de sodio por merienda.
- Los alimentos bajos en sodio contienen menos de 10 mg de sodio por porción. Evite agregar sal a estos alimentos.
- A veces, se pueden pedir alimentos «sin sal añadida».

## ¿Qué alimentos para el desayuno son bajos en sodio?

Su hijo puede probar cualquiera de los siguientes alimentos:

- Huevos revueltos
- Papas a la sartén (hash browns) sin sal
- Avena
- *English muffins*
- Panqueques
- Yogur
- Copa de fruta

Su hijo debe evitar comer panecillos (*biscuits*) y carnes de desayuno, como salchichas, tocino o jamón por su alto contenido de sodio.

## ¿Qué alimentos para el almuerzo y cena son bajos en sodio?

Su hijo puede probar cualquiera de los siguientes alimentos:

**Hamburguesas**

- Las hamburguesas simples son bajas en sodio.
- No le agregue ingredientes como pepinillos, tocino, salsas especiales o queso.
- Limite los ondimentos como la mostaza y la salsa de tomate a solo 1 sobre.

**Sándwiches estilo *Submarine (Sub)***

- Escoja pollo o pavo en vez de jamó o carne asada *(roast beef)*
- Su hijo puede reducir la cantidad de sodio que consume si ordena un sándwich pequeño (*mini sub*) o si no le agrega pepinillo, queso ni salsas.

 **©2024 Children's Healthcare of Atlanta, Inc. All rights reserved.** 

**Pizza**

- El queso y demás ingredientes pueden contener mucho sodio.
- Evite ingredientes como pepperoni, salchichas, jamón, anchoas y aceitunas.
- Escoja ingredientes bajos en sodio como cebolla, pimentón verde, tomate, brócoli, espinaca y hongos.
- Escoja pizza de masa delgada (*thin crust*) en vez de la masa normal.
- Consuma únicamente 1 o 2 pedazos, y complemente con ensalada o fruta.

**Pollo**

- El pollo asado, horneado o a la parrilla tiene bajo contenido de sodio y es bueno para su hijo.
- El pollo frito contiene sodio en la mezcla. Remueva la piel, y limite a su niño a solo una pieza, para reducir la cantidad de sodio que consume.
- La salsa puede tener sodio añadido. Limite la salsa a tan solo un sobre.

**Comida china**

- Las salsas que se usan en la comida china casi siempre contienen mucho sodio.
- No use salsa de soya, incluyendo la que indica que es baja en sodio.
- Ordene arroz cocido al vapor en vez de arroz frito.

**Comida mejicana**

- La mayoría de la comida mejicana tiene un alto contenido de sodio.
- Su hijo puede comer tacos o un «burrito bowl»con otros ingredientes, por ejemplo cebolla fresca, lechuga, crema agria, pedacitos de tomate y pimentón.
- La ensalada, el arroz, los frijoles refritos, el guacamole y las tortillas de maíz tienden a ser bajos en sodio.
- Seleccione salsa Tabasco en vez de la salsa picante original, que puede contener mucho sodio.

**Papas fritas o papa horneada**

- Si su hijo no tiene que limitar en el consumo de potasio, puede comer una porción pequeña de papas fritas sin sal. La mayoría de los restaurantes las pueden preparar sin sal, si lo solicita.
- Las papas horneadas también son bajas en sodio. Agregue crema agria y cebollín para darle sabor.

**Ensaladas**

- Las ensaladas sin carne y las ensaladas que acompañan las entradas son bajas en sodio.
- Escoja vinagretas ligeras (*lite*) en vez de los aderezos normales para ensaladas, como *Ranch*, *Blue Cheese*, o *Thousand Island*.

## ¿Qué bebidas son bajas en sodio?

- Su hijo puede tomar agua, gaseosa, té helado y jugo 100% natural.
- Evite las bebidas deportivas, como el Gatorade y Powerade. Tienen un alto contenido de sodio.
- Ordene los vasos pequeños de leche y batidos con leche.

 **©2024 Children's Healthcare of Atlanta, Inc. All rights reserved.** 

## ¿Qué postres son bajos en sodio?

- Su hijo puede comer yogur helado en vaso o cono, *parfaits* y galletas.
- Los pasteles (*pies*) tienen mucho sodio; deje que coma la mitad de una porción.
- Cuando sea posible, escoja postres pequeños o de un tamaño apropiado para niños.

## ¿A quién debo llamar si tengo preguntas sobre alimentos bajos en sodio en restaurantes de comida rápida?

Llame al nutricionista o médico de su hijo si tiene alguna pregunta.

**Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.**

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.**

 **©2024 Children's Healthcare of Atlanta, Inc. All rights reserved.** 