

Alimentos bajos en sodio en restaurantes de comida rápida

(Low sodium eating at fast food restaurants)



¿Puede comer mi niño en restaurantes de comida rápida si está en una dieta baja en sodio (sal)?

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

- Su niño sólo debe consumir entre 1000 y 2,000 miligramos (mg) de sodio al día.
- Para permanecer en esa meta, debe consumir menos de 500 mg de sodio por comida (menos de 20% del valor diario) y de 100 a 200 mg de sodio por merienda (menos de 9% del valor diario).
- Los alimentos bajos en sodio contienen menos de 140 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 niño puede tratar cualquiera de estos:

- Huevos revueltos
- Papas al sartén sin sal
- Avena
- “English muffins”
- Panqueques
- Yogurt
- Copa de fruta

Su niño debe evitar comer bísquits y carnes de desayuno ya que son muy altos en sodio.

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

Su niño puede tratar cualquiera de estos:

Hamburguesas

- Las hamburguesas regulares son bajas en sodio.
- Los ingredientes como el queso, los pepinillos y las salsas especiales contienen mucho sodio, así que no pida estos y tan solo pida que le preparen la hamburguesa de su niño sin ningún otro ingrediente.

Sándwiches estilo *Submarine*

- Muchas de las carnes que se usan para hacer el sándwich estilo *Submarine* o Sub tienen mucho sodio.
- Su niño puede reducir la cantidad de sodio que consume si ordena un sándwich pequeño que no tenga pepinillo, queso ni salsas.

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

Alimentos bajos en sodio en restaurantes de comida rápida, continuación

Pizza

- El queso y los otros ingredientes pueden tener mucho sodio.
- Evite los ingredientes como el pepperoni, salchichas, jamón, anchoas y aceitunas.
- Escoja ingredientes bajos en sodio como las cebollas, pimentón verde, tomates, brócoli, espinaca y hongos.
- También escoja pizza con masa delgada (“thin crust” en inglés) para reducir el sodio.
- Consuma únicamente 1 ó 2 pedazos, y complemente con una ensalada o fruta.

Pollo

- El pollo asado, horneado o a la parrilla tiene bajo contenido de sodio y es bueno para su niño.
- El pollo frito contiene sodio en la mezcla. Ya que la mayoría del sodio está en la piel, retírela o dígame a su niño que solo se coma una pieza.
- La salsa puede ser una fuente de sodio extra. Limite la salsa a tan solo un sobre o menos.

Comida china

- Las salsas que se usan para cocinar comida china casi siempre contienen mucho sodio.
- Retire la salsa adicional.
- No use salsa de soya aún si indica que es baja en sodio.
- Ordene arroz hervido en vez de arroz frito, ya que el arroz hervido es bajo en sodio.

Comida mejicana

- La mayoría de la comida mejicana tiene un alto contenido de sodio.
- Su niño puede comer tacos o un “burrito bowl” con otros ingredientes, por ejemplo cebolla fresca, lechuga, crema agria, pedacitos de tomate y pimentón.
- También, la ensalada, el arroz, frijoles refritos, guacamole y tortillas de maíz tienden a ser bajos en sodio.
- Su niño puede comer salsa Tabasco. Sin embargo, otras salsas picantes contienen mucho sodio.

Papas fritas o papa horneada

- Si a su niño no se le impuso un límite en el consumo de potasio, puede comer una porción pequeña de papas fritas sin sal. La mayoría de los restaurantes las pueden hacer sin sal, si se les pide.
- La papa horneada es baja en sodio. Agregue crema agria y cebollín para darle sabor sin sodio.

Ensaladas

- Las ensaladas sin carne y las ensaladas que acompañan las entradas son bajas en sodio.
- Los aderezos pueden ser muy altos en sodio, por lo tanto use únicamente vinagretas *lite* o de dieta.

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

¿Qué bebidas son bajas en sodio?

Su niño puede tomar agua, gaseosa, té helado y jugo 100% natural. Si a su hijo le gusta el café, este contiene poco sodio – no le agregue jarabes ni saborizantes. La leche y los batidos a base de leche contienen un poco de sodio por lo tanto solamente debe ordenar porciones pequeñas de estas bebidas.

¿Qué postres son bajos en sodio?

Su niño puede comer yogurt helado en vaso o cono, *parfaits* y galletas. Los pasteles tienen mucho sodio por lo tanto debe comer sólo la mitad de una porción. Cuando sea posible escoja postres pequeños o de un tamaño apropiado para niño.

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

Llame al nutricionista o médico de su niño al tener alguna pregunta.

Esta hoja educativa 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.