

Dieta baja en sodio

(Eating a low sodium diet)



¿Qué es el sodio?

El sodio es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. El cuerpo necesita algo de sodio para funcionar correctamente. La mayor parte del sodio de nuestra dieta procede de la sal (cloruro sódico). Entre los alimentos que contienen mayores cantidades de sodio se encuentran:

- Alimentos preenvasados en bolsa, caja o lata. Estos son la principal fuente de sodio de nuestra dieta.
- Comida rápida y comida de restaurante.
- Carnes curadas, como jamón, salchichas, tocino y pepperoni.
- Bebidas deportivas como Powerade y Gatorade.

¿Por qué necesita mi niño una dieta baja en sodio?

Se ha demostrado que una dieta baja en sodio reduce la presión arterial en personas con hipertensión.

¿Cuánta cantidad de sodio está bien que coma mi niño?

Edad	La máxima cantidad de sodio saludable en 24 horas	Guías generales para comidas y meriendas
Adultos y adolescentes a partir de 14 años	Menos de 2300 mg	500 mg por comida / 200 mg por merienda
Niños de 9 a 13 años	Menos de 1800 mg	500 mg por comida / 150 mg por merienda
Niños de 4 a 8 años	Menos de 1500 mg	400 mg por comida / 150 mg por merienda
Niños de 1 a 3 años	Menos de 1200 mg	240 mg por comida (5 comidas al día)

¿Cómo puedo revisar la cantidad de sodio de los alimentos?

- Las etiquetas de información nutricional indican la cantidad de sodio por ración. El tamaño de la ración es la cantidad que se sugiere que coma.
- Lea las etiquetas de información nutricional cuando elija los alimentos para su niño.
 - **Consulte la página 4** para practicar la lectura de la etiqueta de información nutricional.
 - Compruebe en la etiqueta la cantidad de sodio.
 - **RECUERDE: La cantidad de sodio está basada en 1 ración.**
- Elija alimentos que digan en la etiqueta "reducido en sodio" o "sin sal añadida".

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

Dieta baja en sodio, continuación

Alimentos bajos en sodio

	LIMITE estos	ELIJA estos
Condimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Ketchup, mostaza, salsa BBQ, salsa para filetes A1 • Relish • Pepinillos, aceitunas • Salsa espesa de carne (<i>gravy</i>) • Aderezo de ensaladas 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketchup bajo en sodio • Jalea o mermelada • Aderezo casero para ensaladas (vinagreta) • Vinagre • Guacamole o salsa caseros
Condimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Sal o glutamato monosódico (GMS) • Sal de ajo o de cebolla • Caldo • Salsa de soja o teriyaki • Salsa de pescado o de ostras 	<ul style="list-style-type: none"> • Condimento Mrs. Dash • Ajo o cebolla frescos • Ajo o cebolla en polvo • Jugo de limón o lima • Pimienta • Especias secas • Hierbas frescas o secas (como albahaca u orégano) • Aceites (oliva, coco, aguacate o vegetal)
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Todo tipo de frutas son buenas, incluidas las enlatadas y las congeladas. 	
Vegetales	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras enlatadas o congeladas en salsa 	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales frescos o congelados • Vegetales enlatados sin sal añadida (revise la etiqueta)
Carne o proteínas	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes enlatadas • Tocino, hot dogs, salchichas • Carnes frías • Salchicha, chorizo • Frijoles cocidos en lata • Jamón, pepperoni, salami 	<ul style="list-style-type: none"> • Aves frescas, res, pescado • Huevos • Tofu • Hummus • Mantequillas de frutos secos (como la de cacahuete o almendra) • Frijoles enlatados o secos sin sal añadida (revise la etiqueta)

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

Dieta baja en sodio, continuación

	LIMITE estos	ELIJA estos
Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Fideos preenvasados (como Ramen Noodles, Cup Noodles, Mac and Cheese o Hamburger Helper) • Mezclas de arroz preenvasadas (como Rice-a-Roni) • Harinas blancas (pan para hot dogs, pan para hamburguesas o panecillos hoagie) • Bagels • Tortillas de harina • Waffles Eggo o mezclas para panqueques (como Bisquick o Krusteaz) • Relleno preenvasado • Bollería como croissants o panecillos dulces 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta o arroz cocidos sin sal añadida al agua • Avena natural • Cereales inflados o trigo triturado • Tortillas de maíz • Pan pita • Cereales como la quinoa, el cuscús, la sémola o la cebada • Pan integral
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Quesos procesados (como el americano, el queso squeeze o el Velveeta) • Dips de queso para nachos • Suero de mantequilla, leche condensada endulzada, leche evaporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso (suizo, cheddar o mozzarella) • Yogur • Leche de soja, de almendras, de arroz o normal • Bebida mitad de leche y mitad de crema
Opciones de cena	<ul style="list-style-type: none"> • Cenas congeladas (como Lean Cuisine) • Sopas enlatadas • Comidas congeladas (como pizza o burritos) • Hot Pockets • Salsas embotelladas (como salsa para espaguetis o salsa alfredo) • Comida rápida (como Subway, McDonald's, Chick-fil-A o Arby's) 	<ul style="list-style-type: none"> • Chili casero • Guisos o sopas caseros • Pizza casera • Sopas bajas en sal

Esta hoja educativa contiene solo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre los cuidados específicos 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.

Dieta baja en sodio, continuación

La etiqueta de información nutricional muestra lo siguiente:

- 1 ración equivale a aproximadamente 9 pretzels.
- La cantidad de sodio es de 500 mg por ración.
- Esto significa que su niño ingerirá 500 mg de sodio si come 9 pretzels.
- Su niño ingerirá 1000 mg de sodio si se come toda la bolsa (2 raciones por bolsa).



Nutrition Facts 2 servings per container

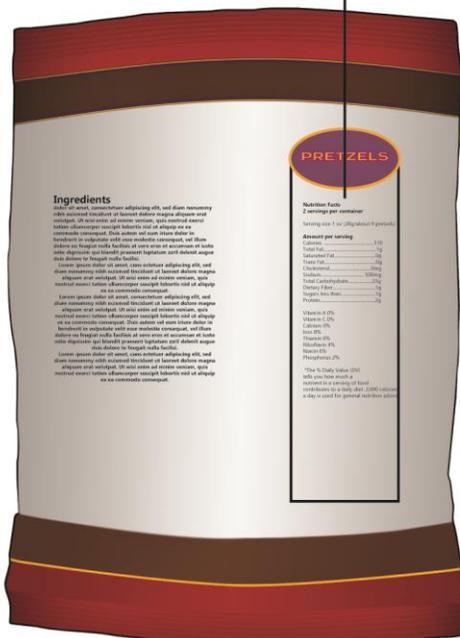
Serving size 1 oz (28g/about 9 pretzels)

Amount per serving

Calories	110
Total Fat.....	1g
Saturated Fat.....	0g
Trans Fat.....	0g
Cholesterol.....	0mg
Sodium.....	500mg
Total Carbohydrate.....	23g
Dietary Fiber.....	1g
Sugars less than.....	1g
Protein.....	2g

Vitamin A	0%
Vitamin C	0%
Calcium	0%
Iron	8%
Thiamin	8%
Riboflavin	4%
Niacin	6%
Phosphorus	2%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



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