

Dieta con bajo contenido de sodio o sal

Low Sodium "Salt" Diet

¿Qué es una dieta baja en sodio?

Una dieta baja en sodio restringe la cantidad de sodio (sal) en la dieta. En esta dieta, debería tratar de consumir no más de 2,300 miligramos (mg) de sodio por día. Esta es la cantidad de aproximadamente una cucharadita de sal de mesa.

El sodio es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. La mayoría de las personas consumen mucha más sal de la que necesita. Las dietas altas en sodio pueden aumentar la presión arterial y aumentar el riesgo de sufrir un derrame cerebral. El reducir el consumo de sodio puede ayudar a disminuir la presión arterial.

¿Por qué la dieta baja en sodio es importante para mí?

Las cantidades altas de sodio o «sal» en la dieta pueden hacer que la presión arterial alta empeore. El sodio causa este problema porque hace que el cuerpo retenga demasiado líquido. Mucho sodio en la dieta también puede aumentar la probabilidad de tener cálculos en los riñones.

¿Qué alimentos son altos en sodio?

Entre los alimentos más altos en sodio se incluyen la sal de mesa (aproximadamente 50% de sodio), las comidas rápidas, los alimentos con conservantes y los alimentos procesados. Entre los ejemplos de alimentos procesados se incluyen:

- las comidas enlatadas,
- las cenas congeladas,
- los refrigerios,
- las comidas en caja que contienen almidón (arroz condimentado, puré de papas instantáneo, macarrones con queso),
- las mezclas de productos para hornear,
- los fiambres y quesos,
- las salchichas y las carnes ahumadas y curadas.

Opciones de alimentos para una dieta baja en sodio

Granos

Alimentos recomendados:

- panes y bollitos sin espolvoreados de sal,
- cereales no cocidos y listos para consumir (con menos del 5% del valor diario [dv] de sodio),
- *muffins*,
- palitos de pan y galletas sin sal,
- pan rallado casero o con bajo sodio,
- arroz, pasta, bulgur, cuscús (preparado sin sal).

Alimentos que debe evitar:

- panes, bollitos y galletas espolvoreadas con sal,
- panes de rápida preparación, harina leudante y mezclas para panecillos,
- pan rallado regular,
- cereales calientes instantáneos,
- mezclas de rellenos, pasta o arroz de preparación comercial.

Verduras

Alimentos recomendados:

- todas las verduras frescas,
- verduras enlatadas y congeladas sin agregados de sal,
- jugos de verdura con bajo sodio.

Alimentos que debe evitar:

- jugos y verduras enlatadas regulares,
- *Sauerkraut*
- verduras congeladas con salsa,
- variedades de mezclas de verduras y papas de preparación comercial.

Frutas

Alimentos recomendados:

- jugos frescos, congelados y enlatados,
- jugos de fruta.

Alimentos que debe evitar:

- ninguno.

Leche

Alimentos recomendados:

- leche,
- yogur,
- quesos duros (incluso suizo, cheddar y monterey jack),
- quesos bajos en sodio (incluso ricota, queso crema y mozzarella),
- helado.

Alimentos que debe evitar:

- quesos, requesón y quesos untables procesados,
- suero de leche.

Carnes y frijoles

Alimentos recomendados:

- carne roja, cordero, cerdo, carne de ave, pescados y mariscos congelados o frescos,
- huevos y sustitutos de huevos,
- mantequilla de maní con bajo sodio,
- frijoles y guisantes deshidratados,
- nueces sin sal.

Alimentos que debe evitar:

- carnes rojas, pescados o carnes de ave enlatados, salados, curados o ahumados (incluso tocino, fiambres, perritos calientes, salchichas, sardinas y anchoas),
- carnes empanizadas y congeladas,
- nueces saladas.

Grasas y aceites

Alimentos recomendados:

- mantequilla y margarina untable sin sal o con bajo sodio,
- aderezos para ensaladas con bajo sodio hechos con aceite.

Alimentos que debe evitar:

- aceite mezclado con otros ingredientes altos en sodio (aderezo para ensaladas).

Refrigerios, dulces y condimentos

Alimentos recomendados:

- caldos, sopas, salsa de soja, condimentos y refrigerios sin sal o con bajo sodio,
- pimienta, hierbas, especias, vinagre, limón o jugo de lima,
- helado, sorbete, pastel casero y pudín sin agregados de sal.

Alimentos que debe evitar:

- caldos, sopas, salsas para carnes y salsas hechas de mezclas instantáneas que contienen otros ingredientes altos en sodio,
- refrigerios salados,
- aceitunas,
- ablandador de carnes, sal saborizada y la mayoría de los vinagres saborizados,
- pudín instantáneo, pastel y mezclas de postres de preparación comercial.

Bebidas

Bebidas recomendadas:

- la mayoría de las bebidas.

Bebidas que debe evitar:

- agua suavizada de preparación comercial.

Sugerencias

Consuma muchos granos integrales, frutas y verduras en su dieta. Siempre que sea posible, elija comidas frescas en vez de comidas procesadas.

Lea las etiquetas de los productos. Busque productos que lleven la etiqueta de:

sin sodio

con muy bajo sodio

con bajo sodio

sin agregados de sal

sin sal

Evite la sal al cocinar o en la mesa. Si la comida necesita más sabor, use la creatividad. Pruebe diferentes hierbas y especias. El ajo y la cebolla también agregan mucho sabor a las comidas.

Evite las comidas rápidas, ya que por lo general contienen una gran cantidad de sal agregada.