



La dieta renal: Sodio/sal

The Renal Diet: Sodium/Salt

Los riñones que gozan de buena salud desechan el sodio extra en la orina. Cuando existe alguna enfermedad renal, el cuerpo no puede eliminar el sodio y puede acumularse. Este exceso de sodio puede llevar a que se acumule líquido extra en el cuerpo con hinchazón en los tobillos, pies y piernas, manos y rostro, aumento de peso, presión sanguínea elevada y posiblemente dificultad para respirar (falta de aliento).

Los pacientes que sufren de presión arterial alta (hipertensión) e insuficiencia renal crónica (CKD) con frecuencia necesitan limitar el sodio o la sal en su dieta para mantener la presión arterial bajo control y evitar la acumulación de líquido en el cuerpo y la hinchazón.

A continuación ofrecemos una lista de alimentos con alto contenido de sal o sodio:

- comida rápida
- alimentos empaquetados, procesados o enlatados
- cenas congeladas
- comidas empacadas listas para consumir
- condimentos, marinadas, condimentos para ensaladas y salsas
- carnes curadas o saladas tal como salchichas, tocino, jamón y fiambres
- sal, incluyendo la sal de mar y la sal *kosher*.
- tenga precaución con los productos que contienen sodio agregado/escondido: busque la palabra «sodio» en la lista de ingredientes, como por ejemplo nitrato de sodio o glutamato monosódico (MSG)

Disminución de la sal / sodio: Pautas recomendadas:

- Limite el sodio a 2,000 mg totales por día. Considere la posibilidad de mantener un registro de su ingesta de sodio.
- Recuerde que una cucharadita de sal contiene 2,300 mg de sodio.

- No use sal para cocinar ni agregue sal a los alimentos en la mesa (¡guarde el salero!).
- Tenga cuidado con los sustitutos de la sal, contienen potasio y no son seguros para que los use un paciente renal.
- Busque alimentos con etiquetas tales como libre de sodio, libre de sal, bajo contenido de sodio, sin sal agregada sin sal o ligeramente salado.
- Lea las etiquetas de los alimentos para conocer el contenido de sodio: Busque la columna con el Porcentaje de valor diario (%DV). Las mejores opciones son para alimentos con %DV de 5% o menos. Evite alimentos con DV% de 20% o mayor porque contienen mucha sal.
- Compre alimentos frescos cuando sea posible y con mayor frecuencia.
- Prepare y cocine sus propios alimentos en su totalidad, no consuma alimentos preparados o mezclas en cajas.
- Enjuague los alimentos enlatados con agua para quitar el sodio (vegetales, frijoles, carnes y pescado).

En lugar de sal, los MEJORES modos de sazonar sus alimentos son, entre otros:

- Usar hierbas tal como romero, tomillo, albahaca, comino y pimienta.
- Sazonar con ajo (no sal de ajo), cebollas, jarabes (panqueques y *waffles*), caramelo, vinagre, limón y jugo de lima.
- Tener en cuenta los productos Mrs. Dash (variedad de condimentos sin sal).