

Reduzca la sal para la salud de los riñones

Tomar medidas para seguir una dieta baja en sodio puede ayudarle a sentirse lo mejor posible. Demasiado sodio en su dieta puede causar presión arterial alta, retención de líquidos y aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

El sodio se acumula

Es posible que esté consumiendo más sodio del que se imagina:



Los alimentos envasados y la comida rápida contienen grandes cantidades de sodio.



Los sustitutos de la sal cambian el sodio por potasio. Si sigue una dieta baja en potasio, hable con su médico o nutricionista sobre mejores opciones.



La sal de mesa tiene 2300 miligramos (mg) de sodio por cucharadita. La sal rosa del Himalaya, la sal kosher y la sal marina se consideran sales y tienen grandes cantidades de sodio.



Consejos para dejar la sal

Lea las etiquetas de los alimentos y siga estos consejos para un nivel bajo de sodio:

- Cocine sus comidas en lugar de pedir comida rápida. Pruebe saborizar con condimentos como ajo en polvo, albahaca, comino, vinagre, cilantro, limón y lima.
- Evite los alimentos envasados. Compre alimentos frescos y saludables en los pasillos externos de las tiendas de alimentos.
- Elija alimentos con menos mg de sodio que calorías por porción. Por ejemplo, las galletas saladas de animales tienen 140 calorías y 95 mg de sodio por porción.
- Busque “sin sal añadida” en las etiquetas de los alimentos enlatados. Enjuague siempre los alimentos enlatados para reducir el sodio.



¡Estamos aquí para ayudarlo!

Trabaje con su nutricionista para determinar la cantidad correcta de sodio para usted.



Actividad

Prepare comidas más saludables reemplazando los alimentos con alto contenido de sodio por los alimentos con bajo contenido de sodio que se enumeran a continuación. Los números representan el total de mg de sodio. Sume el sodio de las comidas que prepara para asegurarse de no superar el límite.

79 mg 1 manzana pequeña con 2 cucharadas de mantequilla de maní natural	575 mg 4 oz de pechuga de pollo al horno	15 mg ½ taza de brócoli	12 mg 8 oz de café con 2 cucharadas de leche al 2 %	367 mg 2 huevos en 1 panecillo inglés de trigo integral
665 mg 1 sándwich con 3 oz de atún	13 mg 1 taza de ensalada con 2 cucharadas de aceite y vinagre	1 mg ½ taza de fresas	30 mg ½ taza de arroz integral	146 mg 1 panecillo de trigo integral

Comidas con alto contenido de sodio

Desayuno:

Salchicha, huevo, galleta de queso con hash browns y café con crema
Total de sodio: 1459 mg

Alimentos con bajo contenido de sodio:

Sodio (mg):

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Total de sodio: _____ mg

Almuerzo:

Sándwich de pavo y queso con mostaza, mayonesa y un pepinillo
Total de sodio: 1674 mg

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Total de sodio: _____ mg

Cena:

Hamburguesa de pollo empanizada, macarrones con queso, variedad de verduras enlatadas y panecillo de maíz
Total de sodio: 1728 mg

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Total de sodio: _____ mg

Total diario con alto contenido de sodio: **4861** mg

Total diario con bajo contenido de sodio: _____ mg