

Reduzca el sodio de la dieta

Lowering Sodium in Your Diet

What is sodium?

Sodium is a mineral that is needed for good health and is present in all foods. Most people eat more sodium than they need. If the body cannot get rid of the extra sodium, fluid builds up. Extra fluid increases the work of the heart and kidneys, and may increase blood pressure. Eating less sodium may help control these problems. You will sometimes see the term sodium abbreviated "Na," as in NaCl (sodium chloride), which is **table salt**.

The current guideline for how much sodium we should eat is 2,300 milligrams (mg). The guideline is even lower at 1,500 mg for those over 50 years old, with high blood pressure and for African Americans. These sodium goals can be hard for some people to reach, especially if they are eating large amounts of sodium now. Many people can get to the lower sodium goal over time by making small changes to their diets. This handout can help you start to do this.

Sodium Guidelines

Even low sodium or sodium-free foods contain small amounts of sodium. To choose foods that are healthier for you, look for these labels:

- **Sodium-free:** less than 5 milligrams of sodium per serving

¿Qué es el sodio?

El sodio es un mineral necesario para la buena salud que se encuentra presente en todos los alimentos. La mayoría de las personas consume más sodio del que necesita. Si su cuerpo no puede eliminar el sodio sobrante, comienzan a acumularse los fluidos. Los fluidos adicionales aumentan el trabajo del corazón y los riñones y pueden aumentar la presión arterial. Consumir menos sodio puede ayudar a controlar estos problemas. A veces, el término sodio aparecerá abreviado como "Na", como en NaCl (cloruro de sodio) que es la **sal de mesa**.

La pauta actual sobre la cantidad de sodio que deberíamos consumir es 2,300 miligramos (mg). La pauta es incluso menor en 1,500 mg para las personas mayores de 50 años, que sufren de hipertensión, y los afroamericanos. Puede que para algunas personas sea difícil cumplir con esta meta de la cantidad de sodio, en especial, si actualmente lo consumen en grandes cantidades. Muchas personas pueden lograr su meta de consumir menos sodio con el tiempo, haciendo pequeños cambios en su dieta. Este manual puede ayudarlo a comenzar a lograr su meta.

Pautas para el consumo de sodio

Incluso los alimentos con bajo contenido de sodio o sin sodio tienen pequeñas cantidades de sodio. Para elegir alimentos que sean más saludables para usted, revise lo siguiente en las etiquetas:

- **Sin sodio** – menos de 5 miligramos de sodio por porción

- **Very low-sodium:** 35 milligrams or less per serving
- **Low-sodium:** 140 milligrams or less per serving
- **Reduced sodium:** usual sodium level is reduced by 25 percent
- **Unsalted, no salt added or without added salt:** made without the salt, but still has the sodium that is a natural part of the food
- **Muy bajo contenido de sodio:** 35 miligramos o menos por porción
- **Bajo contenido de sodio:** 140 miligramos o menos por porción
- **Sodio reducido:** se reduce en 25 % el nivel habitual de sodio
- **Sin sal, sin sal añadida o sin sal adicional:** se hace sin sal, pero tiene todavía el contenido natural de sodio del alimento

Know Your Salt

When you are trying to lower the sodium in your diet, even a small amount of salt has a lot of sodium in it.

Amount of sodium in salt:

- ¼ teaspoon salt has 600 milligrams of sodium
- ½ teaspoon salt has 1,200 milligrams of sodium
- ¾ teaspoon salt has 1,800 milligrams of sodium
- 1 teaspoon salt has 2,300 milligrams of sodium
- 1 teaspoon baking soda has 1,000 milligrams of sodium

How can I limit sodium?

General tips:

- Slowly cut back on the amount of salt that you add when cooking or eating foods until you **do not use any salt**.
- **Avoid seasoned salts.** These include onion salt, celery salt, lite salt, low-sodium salt and sea salt. Accent, meat tenderizers and lemon pepper should also be avoided.

Conozca su sal

Si está tratando de reducir el sodio de su dieta, incluso una pequeña cantidad de sal contiene mucho sodio.

Cantidad de sodio presente en la sal:

- ¼ de cucharadita de sal tiene 600 miligramos de sodio
- ½ cucharadita de sal tiene 1,200 miligramos de sodio
- ¾ de cucharadita de sal tiene 1,800 miligramos de sodio
- 1 cucharadita de sal tiene 2,300 miligramos de sodio
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio tiene 1,000 miligramos de sodio

¿Qué puedo hacer para limitar el consumo de sodio?

Consejos generales:

- Disminuya progresivamente la cantidad de sal que agrega al cocinar o comer alimentos hasta que **no use ninguna cantidad**.
- **Evite las sales condimentadas.** Estas incluyen sal de cebolla, sal de apio, sal ligera, sal baja en sodio y sal marina. Los resaltadores de sabor como "Accent", los ablandadores de carne y la pimienta con limón también se deben evitar.

- Be careful if you choose a salt substitute. Many substitutes have large amounts of potassium in them which can cause medical problems for some people. Lite salts contain sodium in smaller amounts, but they are still too high for people who need to restrict sodium. Ask your doctor or dietitian if a salt substitute is okay for you.

Avoid food where large amounts of salt or sodium have been added:

- All cured or smoked meats such as Canadian bacon, salt pork, ham, luncheon meat, sausage, canned or dried beef, bacon, wieners (including products made from soy products and turkey), sardines, smoked fish and pepperoni
- Processed cheese and cheese spreads such as American cheese, Velveeta and Cheese Whiz
- Products made with baking soda and baking powder, such as self-rising flour, most baking mixes, canned bread products, and frozen pancakes and waffles
- Most restaurant foods
- Packaged convenience foods, such as macaroni and cheese, Hamburger Helper, Chef-Boy-Ardee meat dinners, Dinty Moore, regular frozen TV dinners and pot pies or Lipton's Noodles and Sauce or Rice and Sauce mixes
- Packaged potato, rice and stuffing mixes such as Rice-a-Roni and Stove Top Stuffing

- Sea cuidadoso al seleccionar sustitutos para la sal. Muchos sustitutos contienen grandes cantidades de potasio que pueden causar problemas médicos en algunas personas. Las sales ligeras contienen cantidades más pequeñas de sodio, pero aún son demasiado altas para las personas que necesitan limitar el sodio. Pregunte a su médico o nutricionista si puede usar un sustituto para la sal.

Evite los alimentos a los que se les haya agregado grandes cantidades de sal o sodio:

- Todas las carnes curadas o ahumadas, como el tocino canadiense, cerdo salado, jamón, carne de almuerzo, salchicha, carne de res enlatada o seca, tocineta, salchichas de Frankfurt (incluyendo los productos hechos de soja y pavo), sardinas, pescado ahumado y pepperoni
- Los quesos procesados y quesos para untar, como queso americano, queso Velveeta y Cheese Whiz
- Los productos hechos con bicarbonato de sodio y polvo para hornear, como harina leudante, la mayoría de las mezclas para hornear, productos de panadería enlatados y panqueques y "waffles" congelados
- La mayoría de las comidas de restaurantes
- Alimentos precocidos envasados, como macarrones con queso, Hamburger Helper, cenas de carne Chef-Boy-Ardee, Dinty Moore, comidas preparadas congeladas regulares y empanadas estadounidenses o mezclas de fideos y salsa o arroz y salsa de Lipton
- Mezclas empaquetadas de papa, arroz y relleno como Rice-a-Roni y Stove Top Stuffing

- Frozen vegetables in cream or cheese sauces; vegetables cooked with meat fat (greens); canned regular vegetables; regular tomato or V-8 juice
- Salted snack foods such as crackers, pretzels, potato chips, corn chips, cheese puffs, fried pork rinds and salted nuts
- Regular canned soups; dried and instant soup mixes; frozen soups; bouillon cubes, granules or powder; consommé; homemade soups made with ham, ham bones, salted fish or meats
- Canned or packaged gravy and sauce mixes
- All sports drinks such as Gatorade or Powerade
- Brined or pickled vegetables such as sauerkraut and pickles (sweet and dill), commercial pickled vegetables, pickle relish, and olives (green and ripe)
- Chili sauce, soy sauce, steak sauce, Worcestershire sauce, BBQ sauce, cooking wine, cooking sherry, imitation bacon bits, meat tenderizers and marinades
- Verduras congeladas en salsas de crema o queso; vegetales cocidos con grasa de carne (vegetales verdes); vegetales regulares enlatados; jugo de tomate regular o jugo V-8
- Aperitivos salados como galletas saladas, pretzels, papas fritas, tortillas de maíz, bollos de queso, chicharrones fritos y nueces saladas
- Sopas enlatadas regulares; mezclas de sopas secas e instantáneas; sopas congeladas; cubitos, gránulos o polvo de caldo; consomé; sopas caseras hechas con jamón, huesos de jamón, pescado o carnes saladas
- Mezclas de salsa y jugo de carne (gravy) enlatados o empaquetados
- Todas las bebidas deportivas como Gatorade o Powerade
- Verduras en salmuera o en escabeche como los fermentados y encurtidos (dulce y eneldo), verduras en escabeche comerciales, condimentos de encurtidos y aceitunas (verdes y maduras)
- Salsa de chile, salsa de soja, salsa para bistec, salsa Worcestershire, salsa BBQ, vino para cocinar, jerez para cocinar, pedacitos de tocino de imitación, ablandadores de carne y adobos

Eat these foods in limited amounts:

- Frozen entrees with 500 mg sodium or less, such as Lean Cuisine, Weight Watchers or Healthy Choice
- Natural cheese such as cheddar or Swiss up to 2 ounces a day, or cottage cheese up to ½ cup a day
- Low-sodium tomato or V-8 juice up to ½ cup a day
- Regular or fat free salad dressing up to 2 tablespoons a day
- Buttermilk up to 2 cups a day
- Catsup and mustard up to 2 tablespoons a day

Consuma estos alimentos en cantidades limitadas:

- Platos principales congelados con 500 mg de sodio o menos, como Lean Cuisine, Weight Watchers o Healthy Choice
- Queso natural como cheddar o suizo hasta 2 onzas al día o requesón hasta ½ taza al día
- Jugo de tomate bajo en sodio o jugo V-8 hasta ½ taza al día
- Aderezo para ensaladas regular o sin grasa hasta 2 cucharadas al día
- Suero de leche hasta 2 tazas al día
- Ketchup y mostaza hasta 2 cucharadas al día

- Canned tomato puree and tomato paste ¼ cup a day (if used in a recipe, do not add extra salt). Limit regular tomato sauce to ½ cup a day.
- Baking powder, baking soda (use as an ingredient for baking only)
- Reduced sodium soups up to ½ cup a day
- Puré de tomate enlatado y pasta de tomate ¼ de taza al día (si se usa en una receta, no agregue más sal). Limite la salsa de tomate regular a ½ taza al día.
- Polvo de hornear, bicarbonato de sodio (use solo como ingrediente para hornear)
- Sopas reducidas en sodio hasta ½ taza al día

Foods that do not need to be limited that are lower in sodium:

- Fresh meat, poultry, game or fish without added salt
- Commercially prepared salt-free soups and homemade soups using allowed ingredients.
- Fresh or frozen plain vegetables
- Fresh, frozen or canned fruits and fruit juices
- Dried beans, peas, lentils, and unsalted nuts and seeds
- Regular bread, unsalted crackers and pretzels, plain pasta, rice and potatoes.
- Regular margarine, mayonnaise and vegetable oils
- Homemade gravies and sauces using allowed ingredients
- Milk, soda pop, sparkling water
- Herbs, spices and herb blends that do not contain salt, such as Mrs. Dash

Talk to your doctor, nurse or dietitian if you have any questions or concerns about lowering sodium in your diet.

Alimentos que no necesitan limitarse y que son bajos en sodio:

- Carnes frescas, aves, caza o pescado sin sal añadida
- Sopas sin sal preparadas comercialmente y sopas caseras con ingredientes permitidos.
- Verduras corrientes frescas o congeladas
- Frutas y jugos de frutas frescos, congelados o enlatados
- Frijoles secos, guisantes, lentejas y nueces y semillas sin sal
- Pan común, galletas y pretzels sin sal, pasta simple, arroz y papas.
- Margarina regular, mayonesa y aceites vegetales
- Jugos de carne (gravies) y salsas caseras con ingredientes permitidos
- Leche, refrescos, agua con gas
- Hierbas, especias y mezclas de hierbas que no contienen sal, como Mrs. Dash

Hable con su médico, enfermera o nutricionista si tiene alguna pregunta o inquietud sobre la reducción del sodio de su dieta.