



Comida rápida baja en sodio

Por lo general, la comida rápida tiene mucho sodio. Estos consejos le ayudarán a limitar el sodio que su hijo consume.

La comida rápida tiene cantidades muy altas de sal (sodio). Sin embargo, hay muchas comidas rápidas con bajo sodio que su hijo puede comer. Usted puede pedir que cocinen los alimentos de manera que baje el contenido de sodio. Puede pedir los folletos con la información nutricional en un restorán de comida rápida o consultar en Internet el contenido de sodio de lo que quiera comer.

En los videos “Healthy Eating with Less Sodium” en www.seattlechildrens.org/lowsodiumeating (en inglés) puede encontrar más ideas acerca de la comida, las compras y restaurantes.

Trate de mantener el consumo de sodio de su hijo por debajo de 600 mg por comida y 100-150 mg por bocadillo (*snack*).

Consejos para ordenar comida rápida

Hamburguesas

Para aderezar agregue muchas verduras frescas ya que contienen poco sodio. Pida que no le agreguen sal y otras especias cuando preparan su orden. No agregue condimentos con alto contenido de sodio. La mostaza y la salsa de cátsup (*ketchup*) son ACEPTABLES en pequeñas cantidades (solamente 1 paquete pues cada uno contiene entre 150 y 200 mg de sodio).

Evite estos condimentos y aderezos con mucho sodio:

- Pepinillos
- Queso
- Salsa de soya
- Tocino
- Salsa *barbeque*
- Salsas especiales

Con estos cambios, el sodio de la hamburguesa será la mitad de lo que contiene normalmente.

Papas fritas

Pídalas sin sal. Una orden pequeña de papas fritas tiene aproximadamente 135 mg de sodio. Sin sal agregada, solo 25 mg. Evite las papas fritas especiales, como las “*curly*” o las “*coated*”, vienen condimentadas y con mucha sal.

Pizza

La pizza contiene mucho sodio. Es importante no comer pizza muy a menudo. La de queso o verduras (vegetariana) generalmente tiene menos sodio que otros tipos. Cuando ordene, pida que agreguen solo la mitad del queso. Evite estos aderezos con mucho sodio para la pizza:

- Aceitunas
- *Sausage* (cerdo)
- Tocino
- Pepperoni

Comida mexicana

Evite estas comidas:

- Burritos
- El relleno de pollo o de carne picante
- Totopos (*corn chips*) salados de maíz

Comida rápida baja en sodio

Alimentos que debe **limitar**:

- Queso
- Guacamole
- Frijoles
- Salsa

Como que la cantidad de sodio en las salsas varía mucho, límitese a una cucharada o paquete. Puede usar crema *sour cream* que, aunque alta en grasa, tiene poco sodio.

Comida asiática

- Busque platillos con verduras
- Evite los que contienen MSG, salsa de soja y otras salsas (o pida salsa de soja baja en sodio y úsela diluida o en cantidades pequeñas)

Desayuno

Cuando desayune afuera puede comer huevos si no les pone sal. También se recomienda el jugo de naranja porque tiene muy poco sodio.

Para el desayuno evite estos alimentos con mucho sodio:

- *Biscuits*
- Croissants o cuernitos y panes dulces
- Tocino y *Sausage* (cerdo)
- Rebanadas de queso

Ocasionalmente, puede comer un sándwich de huevo pero con pan "*english muffin*" en vez de *biscuit* o *croissant*. Pida que no le agreguen queso ni *sausage* (cerdo).

Ejemplos de comidas

Aderece cualquier comida o bocadillo con muchas verduras frescas que tienen muy poco sodio.

McDonald's, primera opción:

	Sodio
Hamburguesa (sin condimentos, sal, salsa de tomate ni pepinillos)	300 mg
Un paquete de salsa de tomate cátsup (<i>ketchup</i>)	110 mg
Papitas fritas grandes (sin sal)	50 mg
Jugo de naranja	5 mg
Cantidad total de sodio	465 mg

McDonald's, segunda opción:

	Sodio
Cuatro piezas de pollo Mc Nuggets	400 mg
Papitas fritas, porción pequeña (sin sal)	25 mg
Rebanadas de manzana con caramelo	35 mg
Cantidad total de sodio	460mg

Comida rápida baja en sodio

Para más información

- Nutrición
206-987-4758
- La dietista de su niño:

- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo
- www.seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete la extensión o el nombre de la persona.

Panda Express	Sodio
Pechuga de pollo agridulce	320 mg
Verduras mixtas	260 mg
Arroz al vapor	0 mg
Cantidad total de sodio	580 mg

Pizza Hut	Sodio
Pizza de verduras, queso, pollo con cebolla roja & pimiento	500 mg
7-Up mediana	40 mg
Cantidad total de sodio	540 mg

Subway, primera opción:	Sodio
Pida verduras frescas y limite los fiambres y los condimentos	
Sándwich delite de verduras de 6 pulgadas	310 mg
Rebanadas de manzana	0 mg
Leche	180 mg
Cantidad total de sodio	490 mg

Subway, segunda opción:	Sodio
Ensalada de pechuga de pollo al horno	270 mg
Aderezo de aceite y vinagre	0 mg
Parfait de yogur	115mg
Cantidad total de sodio	385 mg

Taco Bell	Sodio
Taco crujiente	290 mg
Salsa, aparte	80 mg
Crema <i>sour cream</i> baja en grasa (1 porción)	20 mg
Freeze de fresa y mango (<i>freeze</i>)	10 mg
Cantidad total de sodio	390 mg

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para los pacientes, sus familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de Recursos para Familias al 206-987-2201.

Este volante ha sido revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el médico de su hijo.

© 2017 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

1/17

Tr (lv/jw)

PE272S



Lower-Sodium Fast Food

Fast food is usually very high in sodium. These tips will help you limit your child's sodium intake.

Fast food may have very high amounts of salt (sodium). But, there are many low-sodium fast foods your child can eat. You can ask for foods to be cooked in a way that lowers the sodium content. Ask for nutrition information pamphlets when you go to a fast food restaurant. Look up the sodium content of your choices online.

For tips on eating, dining out and shopping, watch our “Healthy Eating with Less Sodium” videos at www.seattlechildrens.org/lowsodiumeating.

Aim to keep your child's sodium intake below 600 mg per meal and 100-150 mg per snack.

Tips for ordering fast foods

Hamburgers

Add lots of fresh vegetables as toppings—these are very low in sodium. Ask them to leave off the salt and other spices when they cook your order. Leave off the high-sodium condiments. Mustard and catsup are OK in small amounts—only 1 packet is best, since each has about 150 to 200 mg sodium.

Avoid these high-sodium condiments and toppings:

- Pickles
- Bacon
- Cheese
- Barbeque sauce
- Soy sauce
- Special sauces

With these changes, a hamburger will have half the sodium as usual.

French fries

Ask them to leave off the salt. A regular order of small fries has about 135 mg of sodium. Without added salt, it has only 25 mg of sodium. Avoid specialty French fries such as “curly” or “coated” fries. They are pre-seasoned and contain very high amounts of sodium.

Pizza

Pizza is very high in sodium. It is important not to eat pizza often. Cheese or veggie (vegetarian) pizza is usually lower in sodium than other kinds. Ask for half the amount of cheese when you order. **Avoid** these high-sodium pizza toppings:

- Olives
- Bacon
- Sausage
- Pepperoni

Mexican food

Avoid these foods:

- Burritos
- Flour tortillas
- Spicy chicken or meat fillings
- Salted corn chips

Some foods to **limit**:

- Cheese
- Beans
- Guacamole
- Salsa

Salsas vary widely in their sodium content, so limit it to one tablespoon or packet. Sour cream is high in fat, but low in sodium, so it is OK to use.

Asian food

- Look for items that feature vegetables
- Avoid MSG, soy sauce and other sauces (or ask for low-sodium soy sauce and use very small amounts or dilute it)

Breakfast

When you go out for breakfast, eggs are OK as long as you do not add salt. Orange juice is very low in sodium, so that is also OK.

Avoid these high- sodium breakfast foods:

- Biscuits
- Hot cakes
- Sweet rolls and croissants
- Bacon and sausage
- Cheese slices

It is OK to get an egg sandwich sometimes, but order the kind made with English muffins instead of biscuits or croissants. Ask them to leave off the cheese and sausage.

Sample meals that are OK to eat

For any meal or snack, add lots of fresh vegetables as toppings—these are very low in sodium.

McDonald's—first option:	Sodium
Hamburger (without any seasonings, salt, catsup or pickles)	300 mg
One packet catsup	110 mg
Large fries (without salt)	50 mg
Orange juice	5 mg
Total amount of sodium	465 mg
McDonald's—second option:	Sodium
Four-piece Chicken McNuggets	400 mg
Small fries (without salt)	25 mg
Apple dippers with caramel dip	35 mg
Total amount of sodium	460mg
Panda Express	Sodium
Sweet and sour chicken breast	320 mg
Mixed Veggies	260 mg
Steamed rice	0mg
Total amount of sodium	580 mg

Lower-Sodium Fast Food

To Learn More

- Nutrition
206-987-4758
- Your child's dietitian:

- Ask your child's
healthcare provider
- www.seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Pizza Hut	Sodium
Veggie Lovers, Cheese, Chicken-red onion & green pepper or Ham and Pineapple pizza (1 slice, 1/8 of 12" pizza)	500 mg
Medium 7-Up	40 mg
Total amount of sodium	540 mg

Subway –first option:	Sodium
Add fresh vegetables and limit deli meats and condiments	
6-inch veggie delite sandwich	310 mg
Apple slices	0 mg
Milk	180 mg
Total amount of sodium	490 mg

Subway-second option:	Sodium
Oven roasted chicken breast salad	270 mg
Oil and vinegar dressing	0mg
Yogurt parfait	115mg
Total amount of sodium	385 mg

Taco Bell	Sodium
Crunchy Taco	290 mg
Salsa, side	80 mg
Reduced-Fat Sour Cream (1 serving)	20 mg
Mango Strawberry Freeze	10 mg
Total amount of sodium	390 mg

Seattle Children's offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201.

This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's healthcare provider.

© 1999, 2009, 2013, 2016, 2017 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.