

# Dieta baja en sodio

Debido a la enfermedad de su hijo, es importante que consuma menos sodio. Hay muchas maneras de preparar comidas con poco sodio o de ordenar en un restaurante.

## ¿Qué es el sodio?

El sodio se encuentra en la sal de mesa, en muchos conservantes y en los alimentos procesados (envasados, congelados y enlatados). En general, las comidas de los restaurantes de comida rápida tienen mucho sodio.

## ¿Por qué necesita mi hijo una dieta baja en sodio?

Su niño puede necesitar una dieta baja en sodio si:

- Tiene edema
- Retiene líquidos o se hincha fácilmente
- Tiene restricción en consumo de líquidos
- Tiene presión arterial alta

## ¿Cuánto sodio puede consumir mi hijo en un día?

\_\_\_\_\_ mg al día.

O, aproximadamente \_\_\_\_\_ mg por comida y \_\_\_\_\_ mg por bocadillo.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a consumir alimentos bajos en sodio?

Siga las normas de este folleto para que su niño prefiera comidas saludables, bajas en sodio y pruebe estas ideas:

- No le ponga sal a la comida
- Limite la comida rápida y los alimentos procesados.
- No utilice condimentos que ya vienen empaquetados y listos para usar (o use menos de lo que sugiera la receta) como Top Ramen, Hamburguer Helper o Macaroni and Cheese. En lugar de eso, use hierbas, especias secas y queso real.
- Prepare salsas y aderezos para ensaladas caseras.
- Compre sopas, verduras y caldos con bajo sodio (*low sodium*). Si usa alimentos en lata que no son bajos en sodio, enjuáguelos antes de consumirlos.
- Saque el caldo de las sopas empaquetadas Cup Noodles o Bowl Noodle.
- Utilice vinagre, limón y lima para darle sabor a la comida.
- No le eche sal al agua cuando cocine arroz o pasta.
- Use mantequilla y mantequilla de cacahuete sin sal.
- Trate de usar menos sal de lo que dicen las recetas (no funciona para repostería).
- Deje las sopas y las salsas en reposo (refrigeradas) toda la noche. El sabor de la sal puede ser más intenso si deja la comida en reposo.
- Enséñele a su niño a escoger comida saludable, en la casa y en la escuela.
- No es necesario que todos los cambios sean al mismo tiempo. Puede hacer los cambios gradualmente para que el gusto de su niño por la sal cambie.

### Más información

- Nutrición - 206-987-4758
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- [seattlechildrens.org](http://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. Dígame al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.



### Alimentos bajos en sodio



#### Prefiera estos alimentos



#### Evite estos alimentos

---

### Espicias y condimentos

- Hierbas frescas o secas (cilantro, albahaca, orégano)
- Especias secas (comino, canela)
- Pimienta
- Mrs. Dash
- Ajo y cebolla frescos
- Ajo y cebolla en polvo
- Jugo de limón o lima
- Aceites (oliva, vegetal, coco)
- Levadura (*nutritional yeast*)

- Sal
- Glutamato de sodio (MSG)
- Salsas de soya, teriyaki, para pescado o para ostras u ostiones
- Condimento para tacos en paquete (*taco seasoning*)
- Sal Johnny's seasoning
- Condimento para carne Montreal
- Sal de ajo o de cebolla
- Caldos y caldos en cubitos

---

### Condimentos

- Salsa Ketchup baja en sodio
- Vinagres (balsámicos, de arroz)
- Salsa casera
- Guacamole casero
- Vinagreta casera
- Jaleas y mermeladas

- Salsa Ketchup, mostaza, salsa BBQ
- Salsa A1 steak
- Salsa tártara
- Pepinillos Relish
- Aderezos para ensalada
- Aceitunas y pickles
- Salsa gravy y adobos para marinar

---

### Pan y cereales

- Pastas (cocidas sin sal)
- Trigo triturado (*shredded wheat*)
- Cereales inflados (*puffed*)
- Avena (estilo *old-fashionedo quick*)
- Arroz
- Panes de harina integral (mirar la etiqueta)
- Tortillas de maíz
- Pan pita
- Cuscús (pasta de sémola), maíz estilo "*grits*", cebada, quinua (cocida sin sal)

- Fideos preparados (Macaroni and cheese, Top Ramen, Cup Noodles, Hamburger Helper)
- Alimentos con arroz (Rice-a-Roni)
- Pan para *hotdogo* hamburguesa
- Pan blanco y pan *hoagie*
- Bagels y pretzels blandos
- Polvo para hotcakes (*pancakes* Bisquick o Krusteaz)
- Tortillas de harina
- Waffles Eggo
- Panecillos *biscuits*
- Rellenos para carne (empaquetado)
- Pan dulce (*rolls* y *croissants*)

---

### Frutas

- Puede comer todas las frutas incluyendo frutas frescas, congeladas y en lata



### Prefiera estos alimentos



### Evite estos alimentos

---

#### Verduras

- Verduras frescas
- Verduras congeladas
- Verduras en lata sin sal agregada (*no added salt*)

- Verduras congeladas en salsas
- Verduras enlatadas

---

#### Carnes y proteínas

- Pescado fresco
- Atún en agua (mirar la etiqueta)
- Carne fresca de aves
- Huevos
- Pavo molido
- Tofu
- Carne de res fresca (filete, molida)
- Frijoles en lata o secos sin sal agregada
- Mantequillas de semillas (cacahuete, almendra, etc.)
- Humus

- Mariscos (camarón, cangrejo, etc.)
- Carnes en lata
- Carne ahumada (salmón)
- Tocino
- Hot dogs y salchichas alemanas (*bratwurst*)
- Carne tipo *corned beef*
- Fiambres (carnes frías)
- Salchichas, chorizo
- Frijoles al horno en lata
- Jamón
- Salame, pepperoni

---

#### Lácteos

- Leche
- Leche de soya, almendra o arroz
- Yogur
- Queso natural (mozarella, suizo, cheddar, jack)
- Crema y *half-and-half* para el café

- Suero lácteo (*buttermilk*)
- Leche evaporada
- Leche condensada
- Quesos procesados (*american*, Velveeta)
- Queso para nachos

---

#### Platos principales

- Guisos caseros
- Sopa con poca sal
- Estofados caseros
- Pizza casera

- Comidas congeladas de la televisión (Banquet, Lean Cuisine)
- Lunchables
- Sopas y guisos en lata
- Salsas listas para usar (alfredo, espagueti)
- Chili en lata
- Alimentos congelados (lasaña, burritos, pizza)
- Hot pockets
- Comida rápida (McDonalds, Wendy's, Subway, Chipotle)

### Ideas para ordenar comida rápida

La comida rápida puede tener cantidades muy altas de sodio, pero se puede ordenar algo bajo en sodio que su niño puede comer. Consulte la cantidad de sodio en el menú de Internet y ordene la que tenga menos sodio. También puede pedir que la preparen de manera que tenga menos sodio. Por ejemplo, papas fritas sin sal.

---

### Hamburguesas

#### Pida:

- Muchas verduras frescas como lechuga y tomate

#### Pida que no pongan:

- Sal y otras especias
  - Condimentos y agregados con mucho sodio como pepinillos, tocino, mucho queso, salsa BBQ y salsas especiales
  - Puede agregar mostaza y salsa Ketchup en pequeñas cantidades (solamente 1 paquete que tiene entre 150 y 200 mg de sodio).
- 

### Papas fritas

#### Pida que no pongan:

- Sal (una orden pequeña de papas fritas tiene unos 135 mg de sodio y, sin agregarle sal, solamente 25 mg)
  - Papas fritas “*curly*” o “*coated*” (vienen con especias y mucho sodio)
- 

### Pizza

La pizza tiene mucho sodio. Trate de limitar las veces que su niño come pizza.

#### Ordene:

- Pizza vegetariana (*veggie*)
- Pizza con la mitad de queso
- Masa fina (*thin crust*)

#### Pida que no pongan:

- Ingredientes con mucho sodio como aceitunas, tocino, chorizo, tocino canadiense ni pepperoni
- 

### Comida latinoamericana o mexicana

#### Ordene:

- Tortillas de maíz en lugar de harina
- Estilo “fresco” con verduras

#### Pida que no pongan:

- Arroz ni frijoles
  - Guarniciones con mucho sodio como frijoles, guacamole ni salsa mexicana (tienen distintas cantidades de sodio, límitelas a 1 cucharada o 1 paquete)
  - Otras guarniciones con mucho sodio como sopa, papitas o totopos salados
- 

### Comida asiática

- Ordene comidas con verduras
- Evite MSG, la salsa de soya y otras salsas o pida salsa de soya baja en sodio y úsela diluida o en pequeñas cantidades.

**¿Cómo puedo saber cuánto sodio hay en un alimento?**

Puede averiguar la cantidad de sodio de un alimento leyendo la etiqueta de información nutricional. Primero, averigüe cuánto hay en *una porción*. Después, cuánto *sodio* hay en una porción. Prefiera alimentos etiquetados como bajos en sodio (*low sodium, reduced-sodium*) o sin sal agregada (*no added salt*).

**Salsa Ketchup**

<b>Nutrition Facts</b>	
33 servings per container	
<b>Serving size</b>	1 Tbsp (17g)
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>15</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 4g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin A	<b>2%</b>
Vitamin C	<b>2%</b>
Iron	<b>0%</b>
Calcium	<b>0%</b>

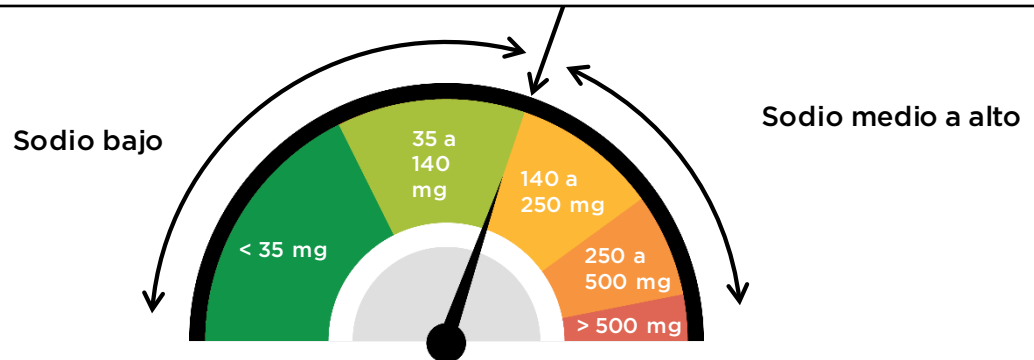
\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**Packaged Instant Noodles**

<b>Nutrition Facts</b>	
1 serving per container	
<b>Serving size</b>	1 container (64g)
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>290</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 11g	<b>17%</b>
Saturated Fat 5g	<b>26%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> Less than 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 1150mg	<b>48%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 42g	<b>14%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>10%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin A	<b>6%</b>
Vitamin C	<b>6%</b>
Iron	<b>15%</b>
Calcium	<b>2%</b>

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**Prefiera siempre alimentos con menos de 140 mg de sodio o menos**



- Sodio muy bajo: menos de 35 mg por porción
- Sodio bajo: 35 a 140 mg por porción
- Sodio medio: 140 a 250 mg por porción
- Sodio alto: 250 a 500 mg por porción
- Sodio muy alto: más de 500 mg por porción

### Ideas para comidas y bocadillos bajos en sodio

Una dieta baja en sodio puede ser saludable para toda la familia. Use estas ideas para preparar comidas y bocadillos con poco sodio para toda la familia.

- Huevos (revueltos, duros, pasado por agua)
- Avena
- Waffles y hotcakes caseros
- Chorizo de pavo bajo en sodio o tocino de pavo
- Barras de granola
- Cereal de trigo con leche baja en grasa (Raisin Bran, Granola, Shredded Wheat)
- Leche (1% o sin grasa)
- Queso en barra (*string*)
- Galletas de sal y quesos bajos en sodio
- Yogur
- Parfait de fruta y yogur
- *Smoothie* o licuado de frutas
- Frutas y verduras
- Manzanas con mantequilla de cacahuete sin sal
- Rebanadas de manzana o pera con canela y azúcar
- Guacamole casero con totopos de maíz
- Humus y pan pita
- Tostada integral con mantequilla de cacahuete sin sal
- Sándwich de mantequilla de cacahuete y jalea
- Sándwich de atún en lata bajo en sodio
- Sándwich de ensalada de huevo
- Sándwich de pavo (con pavo bajo en sodio)
- Pollo o pescado al horno con verduras y arroz al vapor
- Macarrón y queso caseros
- Espagueti casero con salsa de carne
- Pizza casera
- Ensalada verde con vinagreta casera

---

### Referencias

- Ideas para comer en casa, en un restaurante y para las compras en “Healthy eating with less sodium” (cómo comer saludable con menos sodio) en <http://www.seattlechildrens.org/lowsodiumeating> (en inglés).
- Más ideas en “Recetas con poco sodio” en [seattlechildrens.org/pdf/PE1593s.pdf](http://seattlechildrens.org/pdf/PE1593s.pdf).
- Recetas saludables para niños en [eatright.org/kids](http://eatright.org/kids) (en inglés).
- Videos para cocinar saludable en PCC Natural Markets Healthy Kids Cook Videos en el canal de YouTube de PCC Community Market’s [youtube.com/user/PCCNaturalMarkets](https://www.youtube.com/user/PCCNaturalMarkets).