



Dieta baja en sodio

Debido a la enfermedad de su niño es importante, que consuma menos sodio. El sodio se encuentra en las comidas saladas y en los conservantes. Hay muchas maneras de preparar comidas con poco sodio.

¿Qué es el sodio?

El sodio se encuentra en la sal que usamos en la mesa, en el bicarbonato de sodio y en muchos conservantes. Los alimentos procesados y la comida rápida generalmente contienen mucho sodio.

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

Puede que su niño necesite una dieta baja en sodio si:

- Tiene edema.
- Retiene líquidos o se hincha fácilmente.
- Tiene presión arterial alta.

¿Qué puedo hacer para que mi hijo coma alimentos bajos en sodio?

Este folleto incluye listas de ingredientes bajos en sodio y de alimentos altos en sodio que debe limitar. Siga estas pautas para elegir saludablemente alimentos bajos en sodio. Es mejor evitar la comida rápida y los alimentos procesados con mucho sodio. Mire nuestros videos en inglés “Healthy Eating with Less Sodium” (comer saludable con menos sodio) en www.seattlechildrens.org/lowsodiumeating.

¿Qué ingredientes o alimentos debo utilizar o limitar cuando preparo la comida para mi hijo?

Grupos de alimentos

Prefiera estos alimentos

Limite 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
- Limón o jugo de limón
- Aceites (coco, vegetal, de oliva)
- Levadura alimenticia

- Sal
- MSG
- Salsa de soya, teriyaki, pescado u ostras
- Condimento para tacos
- Johnny's season salt (sal con especias)
- Montreal steak seasoning (condimento para bistec)
- Sal de ajo o cebolla
- Caldos y caldo en cubitos
- Levadura en polvo
- Bicarbonato de sodio

Grupos de alimentos

Prefiera estos alimentos

Limite estos alimentos

Frutas

Todas las frutas:

- Frescas
- Congeladas
- Enlatadas

Condimentos

- Salsa de tomate baja en sodio
- Vinagres (balsámico, arroz)
- Salsa casera
- Guacamole hecho en casa
- Vinagreta casera
- Jalea o mermelada

- Salsa de tomate, mostaza, salsa BBQ, A1 steak sauce (para bistec)
- Salsa tártara
- Salsa de pepinillos
- Aderezo para ensaladas
- Aceitunas y encurtidos
- Salsas *gravy* y adobos

Pan y cereales

- Pasta (cocida sin sal)
- Trigo triturado
- Cereales “inflados”
- Avena (original o rápida)
- Arroz
- Pan integral (revise la etiqueta)
- Panecillos English muffins
- Tortillas de maíz
- Pan Pita
- Cuscús, sémola (*grits*), cebada, quinua (cocido sin sal)

- Mezclas de fideos (Macaroni and cheese, Top Ramen, Cup O’ Noodles, Hamburger Helper)
- Mezclas de arroz (*Rice-a-Roni*)
- Bollos de perro caliente o hamburguesa
- Pan redondo de Hoagies, pan blanco
- Pan bagel y pretzels blandos
- Polvo para *pancakes* o hotcakes Bisquick
- Tortillas de harina
- Waffles Eggo
- Panecillos (*biscuits*)
- Relleno o *stuffing* (en polvo)

Vehículos

- Verduras frescas
- Verduras congeladas
- Vegetales enlatados sin agregado de sal

- Verduras congeladas en salsas
- Verduras enlatadas

Grupos de alimentos

Prefiera estos alimentos

Limite estos alimentos

Carnes y proteína

- Pescado fresco
- Atún enlatado en agua (revise la etiqueta)
- Aves de corral frescas
- Huevos
- Carne de pavo molida
- Tofú (queso de soja)
- Carne fresca de vaca (filete o molida)
- Frijoles enlatados o secos sin sal añadida
- Mantecillas (maní, almendra)
- Humus

- Mariscos (camarón, cangrejo)
- Carne enlatada
- Carne ahumada (salmón)
- Tocino
- Perros calientes y salchichas
- Carne encurtida
- Fiambres
- Chorizo (*sausage*)
- Frijoles horneados en lata
- Jamón
- Salami, pepperoni

Productos lácteos

- Leche
- Leche de soya, almendras, arroz
- Yogur
- Queso natural (mozzarella, suizo, cheddar, jack)
- Crema, crema de leche *half-and-half*

- Suero de mantequilla
- Leche evaporada
- Leche condensada azucarada
- Queso procesado (American, Velveeta)
- Queso para nachos en polvo

Platos principales

- Cazuelas o estofado hecho en casa
- Sopas con poca sal
- Guisados o chile hechos en casa
- Pizza hecha en casa

- Cenas de TV (Banquet, Lean Cuisine)
 - Lunchables
 - Sopas & guisos enlatados
 - Salsas en frasco (Alfredo, espagueti)
 - Chile enlatado
 - Alimentos congelados (lasaña, burritos, pizzas)
 - Hot pockets
 - Comidas rápidas (McDonalds, Wendy)
-

¿Cómo se sabe cuánto sodio hay en los alimentos?

Los alimentos traen etiquetas donde sale su contenido. Usted puede saber cuánto sodio contiene un alimento leyendo la etiqueta del producto. En primer lugar, averigüe cuanta comida hay en una porción. Luego lea cuánto **sodio** hay en la porción.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (236ml)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
%	
Total Fat 0g 0%	
Saturated Fat 0g 0%	
Cholesterol Less than 5mg 0%	
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 11g 4%	
Dietary Fiber 0g 0%	
Sugars 11g	
Protein 9g 17%	
Vitamin A 10% • Vitamin C 4%	
Calcium 30% • Iron 0% • Vitamin D 25%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

Tamaño de la porción

Sodio

Lea la etiqueta

Busque alimentos con etiquetas que digan "bajo sodio" (*low sodium*), "reduced sodium" (sodio reducido) o "no added salt" (sin agregado de sal). Limite los alimentos con alto (*high*) y muy alto y (*very high*) contenido de sodio. Puede acumularse rápidamente hasta alcanzar el máximo diario de sodio de su hijo.

Sodio muy bajo Menos de 35 mg de sodio por porción

Sodio bajo 35 a 140 mg. de sodio por porción

Sodio nivel mediano 140 a 250 mg de sodio por porción

Sodio alto 250 a 500 mg de sodio por porción

Sodio muy alto más de 500 mg de sodio por porción

¿Cuánto sodio puede consumir mi niño en un día?

___ mg al día.

Alrededor de: ___ mg por comida.

___ mg por merienda o bocadillo

Consejos para reducir el sodio en la dieta de su niño

- No sale la comida en la mesa.
- Lleve almuerzo de su casa en lugar de comprarlo en la escuela.
- No use condimentos empaquetados (o use menos) de Top Ramen y Cup O' Noodles; use hierbas secas y especias en su lugar.
- Use queso cheddar rallado en lugar del paquete de queso para macarrones con queso.
- Use aderezos para ensaladas hechas en casa.
- Compre sopas, verduras y caldos enlatados de bajo sodio. Si usa alimentos enlatados que no son bajos en sodio, dilúyalos antes de comer.
- Utilice vinagre, limón y lima para condimentar los alimentos.
- No agregue sal al agua cuando cocine arroz o pasta.
- Utilice mantequilla sin sal o mantequilla de cacahuete.
- Trate de usar menos sal de lo que dice la receta (excepto para hornear).

Deje reposar las sopas y las salsas (refrigeradas) durante la noche. Mientras más tiempo pasa, más se intensifica el sabor de la sal.

Ideas para un menú bajo en sodio

Una dieta baja en sodio puede ser saludable para toda la familia. Use estas ideas para preparar comida baja en sodio para toda la familia. No tiene que hacer todos estos cambios al mismo tiempo. Puede reducir lentamente la sal de su dieta para que el tiempo permita que su gusto por la sal cambie.

Desayuno

- Pan integral tostado o panecillos.
- English muffin con mantequilla de cacahuete.
- Parfait de fruta y yogur.
- Licuado de frutas.
- Huevos revueltos.
- Avena.
- Waffles y crepas hechos en casa.
- Chorizo o tocino de pavo bajo en sodio.
- Cereal de trigo con leche descremada o *low fat* (Raisin Bran, Granola, trigo triturado).

Almuerzo y bocadillos

- Emparedado de jalea y mantequilla de cacahuete.
- Emparedado de atún enlatado bajo en sodio.
- Emparedado de ensalada de huevo.
- Emparedado de pavo asado (con carne de pavo baja en sodio).

Para más información

- Dietista de su hijo:

- Nutrición
206-987-4758
- 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 el nombre de la persona o la extensión que necesita.

- Humus y pan pita.
- Frutas y verduras.
- Leche (1% o descremada o *fat free*).
- Barras de granola.
- Queso en barra (*string cheese*).
- Yogur.
- Guacamole casero con papitas o totopos.
- Galletas y queso bajos en sodio.
- Huevo duro.
- Manzana con mantequilla de cacahuete.
- Rebanadas de manzana o pera rociadas con canela y azúcar.

Cena

- Pollo al horno o pescado con arroz y verduras al vapor.
- Macarrones con queso (*macaroni and cheese*) hecho en casa.
- Espagueti hecho en casa con salsa de carne.
- Pizza hecha en casa.
- Ensalada verde mixta (*mixed greens*) con vinagreta casera.

Recursos

- Videos Healthy Eating with Less Sodium:
www.seattlechildrens.org/lowsodiumeating

Elige mi plato: www.choosemyplate.gov

Recetas bajas en sodio:

- Recetas para comidas bajas en sodio
www.seattlechildrens.org/pdf/PE1593S.pdf (en español)
- PCC Natural Markets Kids Cooking Videos
www.pccnaturalmarkets.com/pcc/videos/source/healthy-kids
- Recetas bajas del sodio de la Clínica Mayo:
www.mayoclinic.com/health/low-sodium-recipes/RE00101
- Recetas saludables para niños:
www.eatright.org/kids

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, 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 fue 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 proveedor de atención médica de su niño.

© 2002, 2003, 2010, 2013, 2016 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.



Low-Sodium Eating

It is important for your child and their condition that they eat less sodium. Sodium is in salty foods and preservatives. There are lots of ways to make food without much sodium.

What is sodium?

Sodium is found in table salt, baking soda, and many food preservatives. Processed foods and fast foods are usually very high in sodium.

Why does my child need a low-sodium diet?

Your child might need a low-sodium diet if they:

- Have edema
- Retain fluid or get bloated easily
- Have high blood pressure

How can I help my child eat low sodium foods?

This handout includes charts with ingredients that are lower in sodium and high-sodium foods to limit. Follow these guidelines to make healthy, low-sodium choices. It is best to avoid fast food and high sodium processed foods. Watch our “Healthy Eating with Less Sodium” videos at www.seattlechildrens.org/lowsodiumeating.

What ingredients or foods should I use or limit when I make food for my child?

Food group	Foods to choose	Foods to limit
Spices and Seasonings	<ul style="list-style-type: none"> • Fresh or dried herbs (cilantro, basil, oregano) • Dried spices (cumin, cinnamon) • Pepper • Mrs. Dash • Fresh garlic and onion • Garlic and onion powder • Lemon or lemon juice • Oils (olive, vegetable, coconut) • Nutritional yeast 	<ul style="list-style-type: none"> • Salt • MSG • Soy, teriyaki, fish or oyster sauce • Taco seasoning • Johnny’s season salt • Montreal steak seasoning • Garlic or onion salt • Bouillon and broth • Baking powder • Baking soda
Fruits	All fruits are OK including fresh, frozen and canned	

Food group	Foods to choose	Foods to limit
Condiments	<ul style="list-style-type: none">• Low sodium ketchup• Vinegars (balsamic, rice)• Homemade salsa• Homemade guacamole• Homemade vinaigrette• Jelly or jam	<ul style="list-style-type: none">• Ketchup, mustard, BBQ sauce, A1 steak sauce• Tartar sauce• Relish• Salad dressing• Olives and pickles• Gravies and marinades
Bread and cereals	<ul style="list-style-type: none">• Pasta (cooked without salt)• Shredded wheat• “Puffed” cereals• Oatmeal (old -fashioned or quick)• Rice• Whole wheat breads (check label)• English muffins• Corn tortillas• Pita bread• Couscous, grits, barley, quinoa (cooked without salt)	<ul style="list-style-type: none">• Noodle mixes (Macaroni and cheese, Top Ramen, Cup O’ Noodles, Hamburger Helper)• Rice mixes (Rice-a-Roni)• Hotdog or hamburger buns• Hoagie rolls, white breads• Bagels and soft pretzels• Pancake mixes, Bisquick• Flour tortillas• Eggo waffles• Biscuits• Stuffing (from packaged mix)
Vegetables	<ul style="list-style-type: none">• Fresh vegetables• Frozen vegetables• Canned vegetables with no added salt	<ul style="list-style-type: none">• Frozen vegetables in sauces• Canned vegetables

Low-Sodium Eating

Food group	Foods to choose	Foods to limit
Meats and protein	<ul style="list-style-type: none">• Fresh fish• Water-packed tuna (check label)• Fresh poultry• Eggs• Ground turkey• Tofu• Fresh beef (steak, ground)• Canned or dried beans with no added salt• Nut butters (peanut, almond)• Hummus	<ul style="list-style-type: none">• Shellfish (shrimp, crab)• Canned meats• Smoked meats (salmon)• Bacon• Hot dogs and bratwurst• Corned beef• Deli meats• Sausage, chorizo• Canned baked beans• Ham• Salami, pepperoni
Dairy products	<ul style="list-style-type: none">• Milk• Soy, Almond, Rice milk• Yogurt• Natural cheese (mozzarella, swiss, cheddar, jack)• Cream, half-and-half	<ul style="list-style-type: none">• Buttermilk• Evaporated milk• Sweetened condensed milk• Processed cheese (American, Velveeta)• Nacho cheese mix
Main dishes	<ul style="list-style-type: none">• Homemade casseroles• Low-salt soups• Homemade stews or chili• Homemade pizza	<ul style="list-style-type: none">• TV dinners (Banquet, Lean Cuisine)• Lunchables• Canned soups & stews• Jarred sauces (Alfredo, spaghetti)• Canned chili• Frozen foods (lasagna, burritos, pizzas)• Hot pockets• Fast foods (McDonalds, Wendy's)

How do I know how much sodium is in food?

Food labels tell you about what is in the packaged food. You can find out how much sodium is in a food by reading the food label. First, find out how much food is in a *servicing size*. Then find out how much *sodium* is in one serving.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (236ml) ← Serving size	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol Less than 5mg	0%
Sodium 120mg ← Sodium	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 9g	17%
Vitamin A 10% • Vitamin C 4%	
Calcium 30% • Iron 0% • Vitamin D 25%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

Read the label

Look for foods labeled “low sodium,” “reduced sodium” or “no added salt.” Limit foods that are “high” and “very high” sodium foods. These can add up quickly to your child’s daily sodium limit.

Very low sodium	Less than 35 mg sodium per serving
Low sodium	35 to 140 mg sodium per serving
Medium sodium	140 to 250 mg sodium per serving
High sodium	250 to 500 mg sodium per serving
Very high sodium	more than 500 mg sodium per serving

How much sodium can my child have in a day?

_____ mg each day

This would be about: _____ mg per meal

_____ mg per snack

Tips for reducing sodium in your child's diet

- Don't salt food at the table.
- Take lunch from home instead of buying lunch at school.
- Omit seasoning packets (or reduce the amount used) from Top Ramen and Cup O' Noodles and use dried herbs and spices instead.
- Use shredded cheddar cheese instead of the cheese packet for boxed macaroni and cheese.
- Make homemade salad dressings.
- Buy low sodium canned soups, vegetables and broths. If you use canned foods that aren't low in sodium, rinse them before eating.
- Use vinegars, lemon and lime to flavor foods.
- Don't add salt to water when cooking rice or pastas.
- Use unsalted butter or peanut butter.
- Try using less salt than a recipe calls for (will not work with baking).

Allow soups and sauces to sit (refrigerated) overnight. The salt flavor may become richer as they sit.

Low-sodium menu ideas

A low-sodium diet can be healthy for all family members. Use the ideas below to make low-sodium meals for the whole family to enjoy. You don't have to make all of these changes at one time. It is okay to slowly reduce the amount of salt in your diet to allow your taste for salt to change over time.

Breakfast

- Wheat toast or English muffin with peanut butter
- Fruit and yogurt parfait
- Fruit smoothie
- Scrambled eggs
- Oatmeal
- Homemade waffles and pancakes
- Low sodium turkey sausage or turkey bacon
- Wheat or hearty cereal with low fat milk (Raisin Bran, Granola, Shredded Wheat)

Lunch and snacks

- Peanut butter and jelly sandwich
- Tuna sandwich with low sodium canned tuna
- Egg salad sandwich
- Roast turkey sandwich (using low-sodium turkey meat)
- Hummus and pita

To Learn More

- Your child's dietitian:

- Nutrition
206-987-4758
- Ask your child's
healthcare provider
- www.seattlechildrens.org

- Fruits and vegetables
- Milk (1% or nonfat)
- Granola bars
- String cheese
- Yogurt
- Homemade guacamole with tortilla chips
- Low sodium crackers and cheese
- Hard boiled egg
- Apples with peanut butter
- Apple or pear slices sprinkled with cinnamon and sugar

Dinner

- Baked chicken or fish with steamed vegetables and rice
- Homemade macaroni and cheese
- Homemade spaghetti with meat sauce
- Homemade pizza
- Mixed green salad with homemade vinaigrette

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.

Resources

- Healthy Eating with Less Sodium videos:
www.seattlechildrens.org/lowsodiumeating
- Choose my plate: www.choosemyplate.gov

Low sodium recipes:

- "Low Sodium Recipes" at www.seattlechildrens.org/pdf/PE1593.pdf or Spanish version at www.seattlechildrens.org/pdf/PE1593S.pdf
- PCC Natural Markets Kids Cooking Videos
www.pccnaturalmarkets.com/pcc/videos/source/healthy-kids
- Mayo Clinic low sodium recipes:
www.mayoclinic.com/health/low-sodium-recipes/RE00101
- Healthy recipes for Kids:
www.eatright.org/kids

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.

© 2002, 2003, 2010, 2013, 2016 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.
