

# Dieta con bajo contenido de sodio

La sal está hecha de sodio y cloruro. El sodio controla el equilibrio hídrico y mantiene la presión arterial. Comer demasiada sal (sodio) puede elevar la presión arterial. La presión arterial alta puede causar retención de líquidos, daño a los vasos sanguíneos y otros problemas de salud.

Limite su ingesta de sodio a **2,300 miligramos o menos** por día.

Su proveedor puede sugerir un nivel más bajo:



1 cucharadita de sal  
= 2300 miligramos de sodio

No agregue sal extra.  
El sodio se produce naturalmente en muchos alimentos.

## Cómo leer una etiqueta de alimento:

Las etiquetas de los alimentos lo ayudarán a identificar los alimentos contenido bajo, moderado y alto de sodio.

### Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size 2/3 cup (55g)**

**Amount per serving**  
**Calories 230**

% Daily Value\*

**Total Fat** 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 160mg **7%**

**Total Carbohydrate** 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

**Protein** 3g

1. Verifique el tamaño de la porción.

2. Busque el contenido de sodio.

## Pautas para reducir el sodio:

1. Utilice productos reducidos en sodio o sin sal agregada. Por ejemplo, elija quesos con bajo contenido de sodio o reducidos en sodio.
2. Reduzca el consumo de alimentos enlatados. Si usa alimentos enlatados, elija opciones bajas en sodio y enjuague para eliminar parte del sodio.
3. Limite las carnes ahumadas, saladas o curadas como el tocino, las salchichas y el jamón.
4. Limite los alimentos en escabeche y en salmuera, como encurtidos, condimentos y aceitunas.
5. Aderece sus alimentos con especias, hierbas, limón, ajo, jengibre, vinagre y pimienta. Retire el salero de la mesa.

## Consejos para comer afuera:

1. Pida que le preparen sus comidas sin o con menos: sal, salsa de soja u otros ingredientes que contengan sal.
2. Conozca las palabras que indican un alto contenido de sodio, como en escabeche, curado, salsa de soja y caldo.
3. Limite los condimentos como los encurtidos, la salsa de soja, la salsa picante y otras salsas.

## Guía rápida % de valor diario y contenido de sodio

	Baja	Alta
% de valor diario	5% o menos	20% o más
Sodio	140 mg o menos	400 mg o más

## Cómo elegir alimentos con menos contenido de sodio

Elija estos alimentos:	Limite estos alimentos:
<b>Carnes, aves, pescado, legumbres, huevos y nueces</b>	
Carne de res, cordero, cerdo, pescado, aves o mariscos frescos o congelados. Por ejemplo, filete de falda magro, salmón, camarones, pollo sin piel y huevos.	Carnes, pescados o aves curados, salados y ahumados. Por ejemplo, tocino, embutidos, perros calientes, salchichas. Restaurantes de comida rápida. Embutidos y cenas congeladas.
Carnes enlatadas con bajo contenido de sodio. Por ejemplo, atún o pollo enlatado enjuagado y escurrido.	Versiones regulares de anchoas enlatadas, pollo, sardinas, jamonilla y atún.
Proteínas de origen sin sal. Por ejemplo, frijoles secos, mantequilla de maní baja en sodio, nueces sin sal y tofu.	Proteínas de origen vegetal con sal agregada. Por ejemplo, frijoles enlatados con sal agregada, mantequilla de maní regular y nueces saladas.
<b>Productos lácteos</b>	
Leche baja en grasa, yogur y versiones bajas en sodio de los quesos mozzarella, ricotta, cheddar, Jack y suizo.	Suero de leche y versiones regulares de los quesos americano, cheddar, cottage, feta y Jack. Queso procesado para untar.
<b>Panes, granos y cereales</b>	
Granos integrales: panes, panecillos y tortillas. Consulte la etiqueta de información nutricional de los alimentos para encontrar opciones con bajo contenido de sodio.	Panes y bagels con tapas saladas. Crutones, tortitas y waffles.
Granos, avena, pasta, arroz, quinua y otros cereales integrales sin sal agregada.	Mezclas envasadas con sabores agregados. Por ejemplo, macarrones con queso, arroz pilaf y relleno.
Bocadillos con bajo contenido de sodio, como papas fritas de paquete sin sal, galletas, palomitas de maíz simples y pretzels.	Papas fritas de paquete saladas, galletas saladas y palomitas de maíz. Pretzels con sal agregada.
<b>Frutas y verduras</b>	
Frutas y verduras frescas y congeladas. Frutas o verduras enlatadas con bajo contenido de sodio, escurridas y enjuagadas.	Verduras enlatadas con sal agregada. Artículos en escabeche como aceitunas, encurtidos y condimentos. Tater tots.
Jugos de vegetales, tomate y V8 con bajo contenido de sodio. Salsas para pasta sin sal agregada.	Jugos de vegetales, tomate y V8 con sal. Salsas para pastas saladas.
<b>Sopas</b>	
Versiones bajas en sodio de sopa, caldo o consomés enlatados, deshidratados o envasados. Sopas caseras sin sal.	Sopas, caldos o consomés enlatados, deshidratados o envasados. Ramen instantáneo.
<b>Condimentos</b>	
Mezclas de hierbas sin sal, albahaca, chile en polvo, ajo, jengibre, limón, cebolla, pimienta, vinagre. Salsas y aderezos para ensaladas con bajo contenido de sodio.	Salsa barbacoa, aderezos para ensaladas embotellados, adobos, mantequilla salada o margarina, salsa de soja y salsa para carne.