National Kidney Foundation®

EL SODIO Y SU DIETA CON LA ENFERMEDAD CRÓNICA DEL RIÑÓN

¿Que es el sodio?

Sodio es un mineral que se encuentra naturalmente en comidas y conforma la mayor parte de la sal de mesa.

¿Cuáles son los efectos de comer demasiado sodio?

Cuando sus riñones no están saludables se acumula sodio y liquido en su cuerpo. Esto causa que sus tobillos se hinchen, se inflamen, su presión sanguínea aumente, su respiración se disminuya, y/o el líquido se acumule alrededor de su corazón y pulmones. Vea la siguiente tabla para sugerencia en como reducir el sodio en su dieta.

Limitar su porción de…	**Alimento que limitar por su alto contenido de sodio**	**Substitutos aceptables.**
Sal & condimentos con sal	• Sal de mesa • Sal de aderezo • Sal de ajo • Sal de cebolla • Sal de apio • Pimienta con limón • Ablandador de la carne • Cubos de Bouillon • Reforzadores del sabor	Ajo fresco, cebolla fresca, polvo de ajo, polvo de cebolla, pimienta negra, jugo de limón, sazonadores libre o bajo en sodio a sal, vinagre.
Alimentos salados	Salsas altas en sodio como: • Salsa de barbacoa • Salsa de filete • Salsa de teriyaki • Salsa de la ostra • Salsa de espagueti Bocadillos salados como: • Galletas saladas • Virutas de patata • Virutas de maíz • Présteles • Virutas de tortillas • Palomitas • Semillas de girasol	Salsas y aderezos bajos en sodio hechos en casa, vinagre, mostaza seca, palomitas, présteles, virutas de maíz y tortilla sin sal.
Alimentos curados	• Jamón • Puerco en sal • Tocino • Salmuera/condimento salmuera • Arenques • Olivos	Carne de res, puerca, pescado, aves de corral y huevos frescos.
Carnes de el almuerzo	• Perros calientes • Carnes de el Deli de los cortes fríos	Alimentas bajos en sal de el deli

	• Pastrami • Salchicha • Carne en lata • Spam	
Alimentos procesados	• Leche de crema • Queso Enlatadas: • Sopas • Productos de tomate • Jugos de vegetales • Vegetales enlatados Comidas de conveniencia como: • Cenas de TV • Raviolis conservados • El chili • Macarrones y el queso • Espagueti • Mezclas comerciales • Alimentos congelados • Comidas rápidas	Queso natural(1-2 Oz) Alimentos preparados en casa bajos en sodio, comidas enlatadas que no tengan sal añadida. Caceroladas hechas en casa sin sal, hechas con vegetales frescos o sin cocer, carnes frescas, arroz, pasta o vegetales enlatados sin sal.

¿Por qué necesito limitar mi producto del sodio?

Cierto sodio y sal es necesario para el balance de agua en nuestro cuerpo. Pero cuando los riñones pierden la habilidad de poder balacear el sodio y agua en nuestro cuerpo podríamos experimentar los siguientes síntomas:

- Sed
- Acumulación de líquidos
- Presión sanguínea alta

Con usar menos sodio en su dieta usted podrá controlar estos problemas.

Indirectas para guardar su llanura de producto de sodio.

- Cocine con hierbas y especies en vez de la sal.
- Lea las etiquetas y escoja la comida con menos sal.
- Evite los substitutos de sal y comidas bajas en sodio con substitutos de sal. Ya que estos substitutos son altos en sodio.
- Cuando coman afuera, pregunte por carne o pescado sin sal. Pregunte por la salsa o aderezos separados, pues estos contienen altos porcentajes se sal las cuales se deben usar en proporciones pequeñas.
- Limite el uso de alimentos enlatados, procesados o congelados.

Información para leer las etiquetas adecuadamente.

- Entendiendo los términos:
  - Libre de sodio: solamente una cantidad trivial de sodio por porción.
  - Sodio muy bajo: 35 MG o menos por porción.
  - Bajo en sodio: 140 MG por porción.
  - Reducido en sodio: comidas en las cuales el sodio es reducido por 25%.
  - Liviano en sodio: comidas a las cuales relucieron el sodio por 50%.
- Regla simple: si la sal es uno de los primeros 5 ingredientes el alimento esta alto en sodio.

Todas las etiquetas ahora tienen miligramos (MG) de sodio. Siga estos pasos cuando lea la información de sodio en la etiqueta.

1. **prenda cuanto sodio usted puede consumir diariamente:** recuerde que hay 1,000 MG en un GM. Por ejemplo, si su dieta indica 2 GM. De sodio su

límite son 2,000 MG por día. Convide el valor del sodio en las comidas que consuma durante el día.

2. **Vea la etiqueta de el paquete:** vea el tamaño se la porción, los valores nutricionales por porción. ¿Cómo se comparan con su dieta permitida diariamente? Si el nivel des sodio son 500MG. O más por porción ese alimento no es buena idea.
3. **compare etiquetas de productos similares:** seleccione el que tenga la concentración de sodio mas baja por porción.

Como darle sabor a sus comidas.

El eliminar la sal no quiere decir que tenga que eliminar el sabor. Aprenda a sazonar sus alimentos con hierbas y especies, sea creativa y experimente con sabores nuevos y excitantes.

¿Qué tipo de hierbas y especies debo de añadir en vez de sal para dar sabor?

Trate las siguientes especies con las comidas indicadas:

Pimienta inglesa:
Use con carne de res, puerco y con la mayoría de los vegetales.

Albahaca:
Use con carne de res, puerco, y la mayoría de los vegetales.

Alcaravea:
Use con carne de res, puerco, ejotes, coliflor, repollo, remolachas, espárrago y en marinadas.

Hoja de laurel:
Use con carne de res, puerco, y la mayoría de los vegetales.

Curry:
Use con carne de res, pollo, pescado, ejotes, zanahorias y marinadas.

Eneldo:
Use con carne de res, pollo, ejotes, repollo y guisantes.

Jengibre:
Use con carne de res, pollo, puerco, ejotes, coliflor y berenjena.

Mejorana:
Use con carne de res, pollo, puerco, ejotes, coliflor y berenjena.

Romero:
Use con pollo, puerco, coliflor, guisantes y marinadas.

Tomillo:
Use con carne de res, pollo, puerco, pescado, ejotes, berenjenas y zanahorias.

Sabio:
Use con carne de pollo, puerco, berenjena y aderezos.

Estragon:
Use con carne de pescado, pollo, espárragos, berenjena, repollo, coliflor y marinadas.

Sugerencias para cocinar con hierbas y especies.

- Compre especies e hierbas en cantidades pequeñas. Cuando se quedan almacenadas por anos pierden su sabor.
- No use más de un cuarto de CDT. de especies secas (3/4 CDT fresca) por cada libra de carne.
- Añada especies de tierra a la comida 15 minutos antes de que termine de cocinarse.
- Añada especies enteras a la comida 1 hora antes de que termine de cocinarla.
- Combine hierbas con aceite o mantequilla. Déjelo reposar por 30 minutos para que su sabor salga, después con una brocha póngalo en su comida mientras lo cocina o póngalo una hora antes de empezar a cocinar.
- Machuque las hierbas secas antes de añadirlas a las comidas.

¿Puedo usar substitutos de sal?

¡Precaución! Si le han dicho que limite el potasio en su dieta, sea muy cauteloso ya que la mayoría de estos contiene alguna

forma u otra de potasio. Consulte con su doctor o enfermera antes de usar substitutos de sal.

Aquí hay algunas recetas para crear algunos sazonadores:

Mezcla preferida americana

5cdt de polvo de cebolla
1cds de polvo de ajo
1cds de pimienta húngara
1cds de mostaza seca
1cdtde tomillo
1/2cdt de pimienta blanca
1/2cdt de semillas de apio
Completan 1/4de vaso

Condimento sabroso

11/4cdt de semillas de apio
2cdt de mejorana machucada
2cds de sabrosa machacada
2cds de tomillo machacado
1cdt de albahaca
Completa 1/2 vaso

Condimento picoso

3cds de semilla de apio
1cds de polvo de cebolla
1cdt de polvo de ajo
2cds de orégano machacado
1cds de tomillo machacado
1 1/2cdt de hojas de laurel machacadas
11/2cdt de pimienta negra
11/2cdt de clavos de tierra
Completa 1/2 vaso

Mezcla sabrosa de condimento sabroso

1cdt de chile de polvo
2cdt de orégano machacado
2cdt de pimienta negra
1cdt de polvo de ajo
6cdt de polvo de cebolla
2cdt de mostaza seca
3cdt de pimienta húngara
Completa 3/4 vaso

Invente y experimente su propios condimentos y sazonadores con hierbas y especies que usted prefiera.

Revisado y traducido por Claudia Y Ramirez / revised and translated by Claudia Y Ramirez.

If you would like more information, please **contact us** (http://www.kidney.org/about/contact).

© 2015 National Kidney Foundation. All rights reserved. This material does not constitute medical advice. It is intended for informational purposes only. Please consult a physician for specific treatment recommendations.