

# El Sodio

## Consejos para personas con la enfermedad de los riñones

### ¿Qué es el sodio?

El sodio es una parte de la sal. El sodio se encuentra en muchos alimentos en lata, empaquetados y en las comidas “rápidas” (*fast foods*). También se encuentra en muchos condimentos, especias y carnes.



### ¿Por qué el sodio es importante para las personas con la enfermedad de los riñones?

Consumir menos sodio ayuda a bajar la presión arterial y también puede disminuir el progreso de la enfermedad de los riñones. Intente mantener su presión arterial por debajo de 140/90 mmHg.

Una de las funciones más importantes de los riñones es la de filtrar el sodio, sacándolo del cuerpo en la orina. Cuando los riñones se dañan, no pueden filtrar tan bien como cuando están sanos. Esto puede hacer que el sodio permanezca en el cuerpo y haga que la presión arterial suba.

### ¿Cuánto sodio debo consumir cada día?

La mayoría de la gente necesita consumir menos sodio de lo que está comiendo. Trate de consumir menos de 2300 miligramos de sodio por día. Una buena parte del sodio que usted consume no viene del salero. Los alimentos preparados que usted compra en el supermercado o en los restaurantes tienen sodio agregado.

#### Alimentos con *un bajo* contenido de sodio

- Frutas y vegetales frescos o congelados
- Arroz, fideos
- Cereal cocido sin sal agregada
- Carne, pollo, pavo o pescado frescos
- Queso bajo en grasa y bajo en sodio
- Nueces, almendras, avellanas, manís sin sal
- Las comidas congeladas, la mantequilla de maní (cacahuete) y los aderezos (aliños) para las ensaladas que son bajos en sodio o con contenido reducido de sodio
- Las palomitas de maíz en bolsa para microondas



## Alimentos con un alto contenido de sodio

- Tocino, carne de res curada, los embutidos, fiambres o carnes frías (salchichas, perros calientes, mortadela, butifarras, salami, chorizos, lonjas o rodajas de jamón, pollo o pavo, y otras carnes listas para consumir)
- Consomé en cubito, sopas en lata o instantáneas (en polvo)
- Mezclas en caja, como las mezclas para guisar carne molida, o las harinas preparadas para panqueques
- Legumbres (frijoles, lentejas, judías), pollo, pescado o carne en lata
- Productos de tomate en lata, incluyendo jugo de tomate
- Vegetales en lata o en vinagre, jugo de vegetales
- Requesón (queso blanco grumoso)
- Comidas congeladas
- Vegetales con salsa congelados
- Aceitunas, pepinillos en vinagre, pepinillos agridulce picados
- Pretzels, papitas fritas, galletitas saladas, nueces, almendras, avellanas, manís con sal
- Sal y condimentos o sustitutos con sal como la sal de ajo
- Mezcla de condimentos (aderezos) y sobrecitos de salsa
- Salsa de soya
- Aderezos (aliños) para las ensaladas, salsas en botellas, adobos, sofritos
- Algunos productos de panadería, bollería (repostería), pan y cereales listos para comer
- Alimentos y acompañantes listos para comer que vienen en caja



## ¿Cómo puedo reducir la cantidad de sodio en mi dieta?

- Compre alimentos frescos más a menudo.
- Prepare comidas totalmente caseras en lugar de comer comidas preparadas, “rápidas”, congeladas o en lata, las cuales tienen un contenido más alto de sodio.
- Utilice menos sal cuando prepare comida casera.
- Quite el salero de la mesa.
- Use especias, hierbas y condimentos libres de sodio en lugar de sal. Enjuague con agua los vegetales, las legumbres, las carnes y el pescado que vienen en lata para eliminar el exceso de sodio, si no puedes comprarlos frescos o congelados.



- Siempre lea la etiqueta de información nutricional para comparar los alimentos. Elija alimentos que tengan el porcentaje del Valor Diario más bajo de sodio. El Valor Diario le ayuda a saber si ese alimento es alto o bajo en sodio. **5% o menos es un bajo contenido de sodio, y 20% o más es un alto contenido de sodio.**
- Fíjese en los alimentos que digan: sin sodio o libre de sodio, sin sal, muy bajo en sodio, bajo en sodio, contenido reducido de sodio o menos sodio, poco sodio, sin sal agregada, y con poca sal agregada.



- Revise la etiqueta de las carnes frescas y aves como el pollo y el pavo. A veces se usan aditivos de sodio para hacer que la carne dure más tiempo.



<b>Nutrition Facts</b> <b>Datos de Nutrición</b>	
Serving Size: 1 cup (228g) Servings Per Container: 2	
Tamaño por ración: 1 taza (228 g) Ración por Envase: 2	
Amount Per Serving/Cantidad por Ración	
<b>Calories:</b> 260	<b>Calories from Fat:</b> 120
<b>Calorías:</b> 260	<b>Calorías de Grasa:</b> 120
% Daily Value*%/Valor Diario*	
<b>Total Fat/Grasa Total</b> 13g	20%
Saturated Fat/Grasa Saturada 5g	25%
Trans Fat/Grasa Trans 2g	
<b>Cholesterol/Colesterol</b> 30mg	10%
<b>Sodium/Sodio</b> 660mg	28%
<b>Total Carbohydrate/Carbohidrato Total</b> 31g	10%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g	0%
Sugars/Azúcares 5g	
<b>Protein/Proteínas</b> 5g	
Vitamin A/Vitamina A	4%
Vitamin C/Vitamina C	2%
Calcium/Calcio	15%
Iron/Hierro	4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. * Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías.	

Puede haber más de una porción en el paquete, por lo que es importante que se asegure del tamaño de la porción.

Este número indica el porcentaje del valor nutricional de sodio en una porción.

## Compruebe la etiqueta de ingredientes para ver si el alimento tiene sodio agregado

- Sal (cloruro de sodio)
- Glutamato monosódico
- Bicarbonato
- Levadura en polvo
- Nitrato de sodio
- Sulfito de sodio
- Fosfato sódico
- Alginato de sodio
- Benzoato de sodio
- Hidróxido de sodio
- Propionato de sodio
- Sal de ajo

