

Client Name _____ Date _____

RD/DTR _____

Email _____ Phone _____

Dieta de 2 gramos (2000 mg) de sodio



Propósito de la dieta

Una dieta baja en sodio (sal) es recetada para prevenir la acumulación de agua en el cuerpo. Ésta puede ser causada por la alta presión de la sangre, fallas al corazón, enfermedades al riñón u otras condiciones en las cuales pueden presentarse hinchazones o retención de líquido. Aunque usted tome una píldora para controlar la presión de la sangre o un diurético para eliminar líquido, es importante que coma menos sal en su dieta.

¿Qué alimentos contienen sodio?

Usted debe evitar generalmente estos productos.

- **Sal** — ¼ cucharadita de sal de mesa contiene casi 600 miligramos de sodio. Esto es más de ¼ de la cantidad que debería consumir diariamente. Si usted sigue *estrictamente* esta dieta, le está permitido usar 1/8 cucharadita para sazonar los alimentos.
- **Alimentos procesados** —se añaden grandes cantidades de sal a algunos alimentos regulares. Ejemplos:
 - alimentos enlatados — sopas, guisos, salsas, mezclas para salsas de carne y algunos vegetales
 - alimentos congelados —cenas, platillos de fondo, vegetales con salsas
 - refrigerios (*snacks*) —totopos (*chips*) salados, palomitas de maíz, *pretzels*, chicharrones (cuero) de cerdo y galletas para cóctel saladas
 - alimentos con almidón envasados —platillos sazonados de fideos o arroz, mezclas para relleno, macarrones con queso
 - alimentos de cocción instantánea a los que se agrega agua y se revuelven —papas, cereales, fideos, etc. (se añade sal para que los alimentos precocidos absorban agua más rápidamente)
 - Mezclas —pan de maíz, panecillos (*biscuits*), pasteles, pudín
 - carnes y quesos
 - fiambres (charcutería) —bolloña, jamón, pavo, rosbif, etc.
 - carnes curadas o ahumadas—carne curada con sal (*corned beef*), salchichas de cualquier tipo (tortitas, en tiras, kielbasa, italianas, *hot dogs*, chorizo), tocino/tocineta*

- carnes enlatadas —carnes en frasco, pastas para untar, Spam[®], salchichas de Viena, etc.
- quesos —lea las etiquetas y evite aquellos con más de 140 mg de sodio por porción; ejemplos: queso americano, Velveeta[®], Cheez Whiz[®], etc.
- **Condimentos, salsas, sazones**
 - mostaza, salsa ketchup, aderezos para ensaladas, cubitos o gránulos de caldo
 - salsas — salsa inglesa (Worcestershire), para asar (*barbecue*), pizza, chili, bistec, de soya o de rábano picante (*horseradish*)
 - ablandador de carne, glutamato de monosodio
 - cualquier sazón que diga “sal” en el nombre o en la etiqueta;
 - evite la sal de apio, de ajo y de cebolla; aunque está bien consumir ajo o cebolla en polvo o en hojuelas
 - lea atentamente las etiquetas —la pimienta con limón a menudo contiene sal
 - pepinillos encurtidos y aceitunas

¿Qué puede usar para sazonar sus alimentos?

- ácido —pruebe jugo de limón o lima, vinagre
- picante—los chiles son bajos en sodio; la salsa picante contiene sal pero si usa una o dos gotas no le afectará
- hierbas y especias—cebolla, ajo, sazones sin sal como los de Mrs. Dash[®]

Dieta de 2000 mg de sodio

Grupos alimenticios	Mejores opciones	Limitar o evitar su consumo
Lácteos 2 porciones diarias Una porción contiene ~ 150 mg	Leche (1 taza) Yogur (1 taza) Queso bajo en sodio (1 oz) Helado (1 taza) Leche con chocolate (1 taza) Requesón (<i>cottage cheese</i>), seco—sin crema Quesos duros como cheddar, suizo, monterrey, mozzarella (1 oz—150-200 mg)	Suero de leche (<i>buttermilk</i>) (1 taza—300 mg) no comer otros lácteos si se toma 1 taza de suero de leche Requesón (<i>cottage cheese</i>) (1/2 taza—450 mg); lávelo en un colador con agua fría para quitarle la mayoría del sodio Pastas de queso (2 cdas.—600 mg) Quesos procesados (1 oz—375 mg)
Carnes/Proteínas Porciones diarias: 1 huevo y dos porciones de 3	Carnes, pescados y aves <u>al natural</u> son muy bajos en sodio (~ 60 mg en 3 oz de carne cocida). Sin embargo, ahora	Fiambres (1 oz bolofia—300 mg) Salchichón (1 oz—360 mg) Jamón para sándwich (1 oz—

<p>oz de carne</p> <p>Una porción contiene 60 mg</p>	<p>hay muchas carnes crudas que les agregan caldos con sales de sodio que hacen que la carne retenga líquido para que sea jugosa y blanda. ¡Lea todas las etiquetas de carne! Elija un producto con menos del 5% del valor diario (DV) de sodio.</p> <p>Huevos (1 grande —60 g sodio)</p>	<p>360 mg)</p> <p>*Tocino/tocineta (1 tirita mediana—127 mg)</p> <p>Carne oscura de pavo (4 oz “barnizado con algún líquido” —350 mg)</p>
<p>Verduras (Vegetales) y frutas</p> <p>Una porción contiene aproximadamente 10 mg</p>	<p>Vegetales frescos, congelados, enlatados sin sal</p> <p>Jugos en lata de tomate o de vegetales sin sal (6 oz—20 mg)</p> <p>Tomates, salsa de tomate enlatados sin sal</p> <p>Frutas frescas, congeladas, enlatadas</p> <p>Jugos de fruta</p>	<p>Jugo de tomate (6 oz—490 mg)</p> <p>Chucrut (<i>sauerkraut</i>) (1/2 taza—470 mg)</p> <p>Vegetales encurtidos</p> <p>No es necesario evitar las frutas—todas tienen un contenido muy bajo de sodio</p>
<p>Panes y granos</p> <p>5 porciones diarias</p> <p>Una porción contiene ~ 150 mg</p>	<p>Estos alimentos casi no contienen sodio y no es necesario contarlos en las 5 porciones diarias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trigo desmenuzado o inflado, arroz inflado • cereales cocidos— regulares o de preparación rápida • arroz o pasta sin condimentos • pan con levadura hecho en casa sin sal <p>Otros cereales listos para servir con más del 5% del valor diario (DV) de sodio – tamaño de la porción es ½ taza (1 taza = 2 de sus 5 porciones diarias)</p> <p>1 oz de pan, panecillo, pan pita, tortillas, galletas para cóctel</p>	<p>Cereales instantáneos, calientes (1 taza de avena instantánea cocida—420 mg sodio)</p> <p>Cereales listos para servir (lea la etiqueta y seleccione aquellos con menos del 5% del valor diario para sodio)</p> <p>Panes rápidos preparados con polvo de hornear o bicarbonato de sodio (panecillos/<i>biscuits</i>, panqueques, <i>waffles</i>, <i>muffins</i>, etc)</p> <p>Galletas espolvoreadas con sal</p>
<p>Postres y otros</p>	<p>Fruta (apenas contiene sodio)</p> <p>Helado (50 mg de sodio en ½ taza)</p>	<p>Mezclas comerciales para postres</p> <p>Pasteles (1 rebanada de pastel</p>

	<p>Nieve (<i>sherbet</i>) (90 mg de sodio en 1 taza)</p> <p>Tarta hecha en casa sin sal</p> <p>Pudín hecho en casa (cuéntelo como 1 porción de leche)</p> <p>Nueces sin sal</p> <p>Mantequilla o margarina (30-50 mg/cda.); compre la sin sal, ya que casi no contiene sodio</p>	<p>blanco, de chocolate o ángel—250 a 300 mg)</p> <p>Tartas (varían—hasta 350 mg)</p> <p>Pudín instantáneo (4 oz—320 mg)</p>
--	--	--

Si sigue estrictamente esta dieta y evita alimentos procesados, el contenido de sodio será de aproximadamente 1500 mg diarios. Esto le permitirá usar cerca de 1/8 cda. de sal de mesa para sazonar su comida. Si usa sal "lite" (baja en sodio) podrá consumir 1/4 cda.