

Dieta Bajo en Sodio: Preguntas Frecuentes



¿Qué es el sodio?

- ★ El sodio es el principal ingrediente de la sal de mesa y también se encuentra en muchos alimentos, incluso en el agua. El cuerpo necesita una cantidad muy pequeña de sodio para funcionar normalmente, pero la mayoría de las personas consume mucho más del necesario.

¿Quiénes deberían reducir el consumo de sodio?

- ★ Casi todas las personas consumen demasiado sodio. El estadounidense promedio consume 3400 miligramos de sodio por día. Según los expertos, mucha gente no debería consumir más de 2300 miligramos por día, y algunas personas incluso deberían ingerir menos. Pregúntele a su médico cuánto sodio debe consumir.

¿Por qué debo reducir el consumo de sodio?

- ★ Reducir la cantidad de sodio que ingiere puede tener muchos beneficios para la salud, por ejemplo:
 - Puede **disminuir su presión arterial**, lo que significa que puede reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular (derrame), infarto, daño renal y muchos otros problemas de salud.
 - Puede reducir la cantidad de líquido en su cuerpo, lo que significa que el corazón no tendrá que trabajar tanto para bombear todo ese líquido.
 - Puede evitar que los riñones tengan que trabajar demasiado, lo cual es especialmente importante en las personas que padecen enfermedad renal.
 - Puede reducir la inflamación en los tobillos y el estómago, que puede ser molesta y dificultar los movimientos.
 - Puede reducir las posibilidades de que se formen cálculos renales.
 - Puede mantener sus huesos fuertes.

¿Qué alimentos contienen más sodio?

- ★ **Los alimentos procesados** contienen la mayor cantidad de sodio. Estos alimentos generalmente vienen en latas, cajas, frascos y bolsas, y tienden a tener mucho sodio aunque no tengan gusto salado. De hecho, muchos alimentos dulces contienen grandes cantidades de sodio. La única forma de saber con seguridad cuánto sodio está consumiendo es leer la etiqueta del producto ([figura 1](#)).

Estos son algunos ejemplos de alimentos que a menudo tienen demasiado sodio:

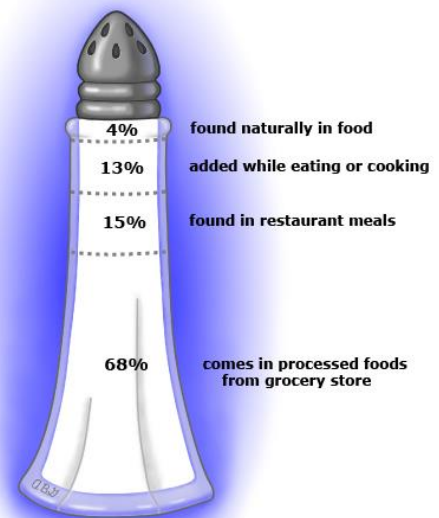
- Sopas enlatadas
- Mezclas para preparar arroz y tallarines
- Salsas, aderezos y condimentos (como el ketchup y la mostaza)
- Comidas preparadas congeladas
- Fiambres, salchichas y quesos
- Alimentos ahumados, curados o encurtidos
- Comidas de restaurante

¿Qué alimentos debo evitar para reducir la cantidad de sodio en mi dieta?

- ★ Muchas personas creen que tener una dieta baja en sodio significa dejar de usar el salero y no agregar sal a la comida, pero eso no es así. No agregar sal en la mesa o al cocinar ayuda un poco, pero casi todo el sodio que consume ya se encuentra en los alimentos que compra en la tienda o en los restaurantes ([figura 2](#)).
- ★ Lo más importante que puede hacer para reducir el consumo de sodio es **comer menos alimentos procesados**. Eso significa que debe evitar la mayoría de los alimentos que se venden en latas, cajas, frascos y bolsas. También debe comer con menos frecuencia en restaurantes.

¿Qué alimentos debo comer para bajar la ingesta de sodio?

- ★ En lugar de comprar alimentos precocidos y procesados, **compre frutas y verduras frescas o congeladas frescas** (los alimentos congelados frescos son alimentos que se congelan sin agregarles nada).
- ★ Compre carne, pescado, pollo y pavo frescos en lugar de enlatados o de rotisería (las carnes que se venden en la rotisería son ricas en sodio)
- ★ Trate de cocinar sus comidas usted mismo en su casa con estos ingredientes bajos en sodio.



- ★ Si debe comprar alimentos enlatados o envasados, elija los que tienen la etiqueta “sin sodio” o “muy bajo contenido de sodio,” o elija alimentos que tengan menos de 400 miligramos de sodio por porción. La cantidad de sodio por porción se indica en la etiqueta de información nutricional impresa en los alimentos envasados o enlatados ([figura 1](#)).

¿Qué sucede si me gusta mucho comer afuera?

- ★ Puede seguir comiendo en restaurantes de vez en cuando, pero elija lugares que ofrezcan opciones más saludables. **Los lugares de comida rápida son casi siempre una mala elección.** Por ejemplo, una típica hamburguesa con papas fritas de una cadena de comida rápida tiene cerca de 1600 miligramos de sodio. ¡Eso es más sodio de lo que se debería consumir en un día!
- ★ Al elegir lo que va a comer:
 - Pregúntele al camarero si la comida se puede preparar sin sal
 - Evite las comidas que traigan salsas o aderezos
 - Elija carnes o pescados a la parrilla y vegetales al vapor
 - Pida aceite y vinagre para las ensaladas en lugar de aderezos

¿Qué sucede si la comida no sabe tan bien sin sodio?

- ★ Antes que nada, tenga paciencia. Sus papilas gustativas se pueden acostumbrar a sentir menos sodio, pero tiene que darles tiempo para que se adapten.
- ★ Trate de probar otros condimentos, como hierbas y especias, jugo de limón y vinagre.

¿Qué hay de los sustitutos de la sal?

- ★ No use sustitutos de la sal excepto que su médico o enfermero los apruebe. Algunos sustitutos de la sal pueden ser peligrosos para su salud, especialmente si toma ciertas medicinas.

¿Qué pasa si me siento como que es demasiado difícil de cambiar mi dieta?

- ★ Cualquiera sea el cambio que haga, hágalo lentamente. Elija un hábito que quiera cambiar y cámbielo durante un tiempo. Si adopta ese hábito, añada otro cambio.