

Nombre del cliente _____ Fecha _____

Nutricionista/técnico dietista registrado (RDN/DTR) _____

Correo electrónico _____ Teléfono _____

Terapia nutricional con contenido bajo de sodio

- Una dieta con contenido bajo de sodio (sal) puede ayudarlo a prevenir la acumulación de agua adicional en su cuerpo.
- Esto puede ser para la presión arterial alta, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal u otras afecciones en las que se puede producir la hinchazón o la retención de líquidos.
- Incluso si toma una píldora para la presión arterial o un diurético para eliminar líquidos, es importante que consuma menos sal en su dieta.
- Si sigue esta dieta estrictamente y evita los alimentos procesados, el contenido de sodio será de 1500 miligramos por día. Esta le permitirá consumir alrededor de 1/8 de cucharadita de sal de mesa para condimentar sus alimentos. Si usa sal “liviana” podrá consumir ¼ de cucharadita de sal de mesa.

Usted debe evitar habitualmente estos productos:

- Sal: ¼ cucharadita de sal de mesa tiene casi 600 miligramos de sodio.
- Alimentos procesados: se agrega sal en grandes cantidades a algunos alimentos normales.

Los ejemplos son:

- Alimentos enlatados: sopas, guisados, salsas, mezclas de jugos de carne y algunas verduras
- Alimentos congelados: comidas, platos principales, verduras con salsas
- Refrigerios: chips saladas, palomitas de maíz, pretzels, chicharrones y galletas
- Alimentos almidonados envasados: platos de arroz o fideos condimentados, mezclas de relleno, macarrones con queso
- Alimentos cocinados instantáneos en los que agrega agua caliente y tiene que revolver, tales como papas, cereales, fideos y arroz
- Mezclas: pan de maíz, galletitas, torta, pudin
- Carnes y quesos:
 - Carnes tipo fiambre o frías tales como mortadela, jamón, pavo y carne asada
 - Carnes curadas o ahumadas tales como corned beef, embutidos de cualquier tipo (hamburguesas, salchichas, Kielbasa, salchicha de Frankfurt o perros calientes) y panceta

- Carnes enlatadas tales como carnes en conserva, paté, jamonilla y salchicha de Viena
- Quesos, lea las etiquetas y evite los quesos con más de 140 miligramos de sodio por porción (por ejemplo, queso americano, Velveeta y Cheez Whiz)
- Condimentos, salsas y aderezos
 - Mostaza, ketchup, aderezo para ensaladas, caldos en cubo o gránulos
 - Salsas: salsa worcestershire, barbacoa, pizza, chile, filete, soja o rabanito
 - Ablandador de carne, glutamato de monosodio
 - Cualquier aderezo que tenga “sal” en el nombre o en la etiqueta:
 - Evite sal de apio, sal de ajo y sal de cebolla; sin embargo, puede comer copos o polvo de cebolla o ajo
 - Lea las etiquetas cuidadosamente, la pimienta con limón generalmente tiene sal
 - Pepinillo y olivas

¿Qué puede usar para condimentar sus alimentos?

- Sabor ácido: pruebe limón o jugo de lima, vinagre
- Sabor picante: los pimientos tienen poco sodio, la salsa picante tiene sal, pero si solo usa una gota no agregará mucho
- Hierbas y especias: cebollas, ajo, aderezos sin sal tal como Mrs. Dash

Alimentos recomendados

| Grupo de alimentos | Porciones | Alimentos recomendados |
|--------------------------------|---|--|
| Granos | <ul style="list-style-type: none"> • 5 porciones por día • 1 porción tiene alrededor de 150 miligramos de sodio | <ul style="list-style-type: none"> • Pan, panecillo, pita, tortilla, galletas (1 oz.) • Estos alimentos casi no tienen sodio y no necesitan contarse en las 5 porciones por día: <ul style="list-style-type: none"> ○ trigo inflado o triturado, arroz inflado ○ Cereales cocidos, normales o rápidos ○ Arroz o pasta solo ○ Pan de levadura hecho en casa sin sal • Otros cereales listos para comer con menos de 5% del valor diario para sodio; el tamaño de la porción es de ½ taza (1 taza= 2 de sus porciones por día) |
| Alimentos con proteínas | <ul style="list-style-type: none"> • 3 porciones por día • 1 porción tiene alrededor de 60 | <ul style="list-style-type: none"> • Las carnes, pescado y carne de ave solas tienen poco sodio (3 oz. de carne cocida) |

| | | |
|--------------------------|---|---|
| | miligramos de sodio | <ul style="list-style-type: none"> Huevos (1 grande) <p>Lea todas las etiquetas de las carnes. Muchas carnes crudas tienen caldo con sales de sodio que hacen que la carne mantenga su humedad y tengan gusto jugoso y tierno. Elija un producto con menos de 5% del valor diario para el sodio.</p> |
| Lácteos | <ul style="list-style-type: none"> 2 porciones por día 1 porción tiene alrededor de 150 miligramos de sodio | <ul style="list-style-type: none"> Leche, todos los tipos (1 taza) Yogur (6 oz.) Queso con contenido bajo de sodio (1 oz.) Queso duro como cheddar, suizo, Monterey Jack, mozzarella (1 oz.) |
| Frutas y verduras | <ul style="list-style-type: none"> 1 porción tiene solo 10 miligramos de sodio | <ul style="list-style-type: none"> Todas las frescas, congeladas o enlatadas sin sal Jugo de tomate o verduras enlatado sin sal (6 oz.) Tomates, salsas de tomate enlatadas sin sal Frutas frescas, congeladas, enlatadas Jugos de fruta |
| Otros | <ul style="list-style-type: none"> Use pequeñas cantidades | <ul style="list-style-type: none"> Helado (½ taza) Sorbete (½ taza) Pastel casero elaborado sin sal Pudin casero (cuenta como porción de leche) Frutos secos sin sal Manteca o margarina (1 cucharadita); compre las que no tienen sal ya que no tendrán casi sodio |

Alimentos no recomendados

| Grupo de alimentos | Alimentos no recomendados |
|--------------------------------|---|
| Granos | <p>Cereales calientes instantáneos (1 taza de avena cocida instantánea tiene 420 miligramos de sodio)</p> <p>Los panes rápidos elaborados con polvo para hornear o bicarbonato (galletas, panqueque, obleas, muffin)</p> <p>Galletas con cobertura salada</p> |
| Alimentos con proteínas | <p>Carne fría (1 oz.)</p> <p>Salchichas (1 oz.)</p> <p>Jamón (1 oz.)</p> <p>Panceta (1 tira mediana)</p> |

| | |
|-----------------|---|
| | Carne de pavo oscura (4 oz.) |
| Lácteos | Suero de leche (1 taza) Requesón (½ taza); lávelo con agua fría en una manga para eliminar la mayoría del sodio Queso untable (2 cucharadas) Queso procesado (1 oz.) |
| Verduras | Jugo de tomate (6 oz.) Chucrut (½ taza) Verduras en conserva |
| Aceites | Mezclas de postres comerciales Torta/pastel Pastel |

Notas:

Menú diario – Muestra 1

Use este formulario para crear un plan de alimentación individualizado.

| Comida | Menú |
|------------|------|
| Desayuno | |
| Almuerzo | |
| Cena | |
| Refrigerio | |

Notas: