



# Líbrese de la sal para equilibrar mejor sus líquidos



Controlar su ingesta de sodio es una parte importante de cuidar su salud, especialmente si vive con enfermedad renal. Demasiado sodio en su dieta aumentará la sed y la ingesta de líquidos, y podría provocar dificultad para controlar su presión arterial. Seguir una dieta con bajo contenido de sodio puede ayudarlo a controlar su ingesta de líquidos y a sentirse lo mejor posible.

## El sodio se acumula

Es posible que esté consumiendo más sodio de lo que se imagina. Debe saber que:

- Los alimentos envasados y la comida rápida contienen grandes cantidades de sodio.
- Los sustitutos de la sal cambian el sodio por potasio. Si su dietista o médico le recomendó una dieta baja en potasio, hable con ellos sobre mejores opciones.
- La sal de mesa tiene 2,300 miligramos (mg) de sodio en una cucharadita, y otras sales como la sal rosa del Himalaya, la sal kosher y la sal marina también contienen grandes cantidades de sodio.

## Consejos para deshacerse de esa sal

Lea las etiquetas de los alimentos y siga estos consejos para una dieta baja en sodio:

- Prepare sus comidas desde cero en lugar de consumir comida rápida.** Pruebe agregar sabor con otros condimentos, como ajo en polvo, albahaca, comino, vinagre, cilantro, romero, limón o lima.
- Evite los alimentos envasados.** Compre alimentos frescos y con bajo contenido de sodio en los pasillos exteriores de la tienda de comestibles.
- Guíese por las etiquetas, no el sabor.** Elija alimentos con menos mg de sodio que calorías por porción. Una buena opción serían las galletas con forma de animales, que tienen 140 calorías y 95 mg de sodio por porción.
- Tenga en cuenta el sodio con los alimentos enlatados.** Busque “sin sal agregada” en la etiqueta y siempre enjuague los alimentos enlatados para reducir el sodio.

**Trabaje con su dietista para determinar la cantidad correcta de sodio para usted.**

**Mi límite de sodio diario es \_\_\_\_\_ mg**



**EXPLORE RECETAS APTAS PARA PACIENTES RENALES**

Visite [FreseniusKidneyCare.com/Recetas](https://www.freseniuskidneycare.com/Recetas) para obtener recetas con bajo contenido de sodio.

# Actividad

Reemplace los alimentos con alto contenido de sodio en cada comida por alimentos con bajo contenido de sodio para crear comidas más saludables. Sume la cantidad total de sodio en sus comidas con bajo contenido de sodio para asegurarse de no superar su límite diario de sodio.

 79 mg 1 manzana pequeña con 2 cdas. de mantequilla de nuez natural	 575 mg 4 oz de pechuga de pollo horneada	 15 mg ½ taza de brócoli	 12 mg 8 oz de café con 2 cdas. de leche al 2 %	 367 mg 2 huevos en 1 panecillo inglés integral
 665 mg 1 sándwich de atún casero (3 oz de atún)	 13 mg 1 taza de ensalada con 2 cdas. de aceite y vinagre	 1 mg ½ taza de fresas	 30 mg ½ taza de arroz integral	 146 mg 1 panecillo de trigo integral

## Comidas con alto contenido de sodio:

### Desayuno

Salchicha, huevo y bizcocho de queso con croquetas de papa y café con crema

Total de sodio: 1,459 mg

### Almuerzo

Sándwich de pavo y queso con mostaza y mayonesa, y un pepinillo en vinagre

Total de sodio: 1,674 mg

### Cena

Hamburguesa de pollo empanizada, macarrones con queso, vegetales mixtos enlatados y panecillo de maíz

Total de sodio: 1,728 mg

Total diario alto en sodio: 4,861 mg

## Opciones con menor contenido de sodio:

Alimentos con bajo contenido de sodio:

---

---

---

Sodio (mg):

---

---

---

Total de sodio: \_\_\_\_\_mg

Alimentos con bajo contenido de sodio:

---

---

---

Sodio (mg):

---

---

---

Total de sodio: \_\_\_\_\_mg

Alimentos con bajo contenido de sodio:

---

---

---

Sodio (mg):

---

---

---

Total de sodio: \_\_\_\_\_mg

Total diario bajo en sodio: \_\_\_\_\_mg