

Vivir Más Saludablemente Usando Menos Sodio

Consejos para reducir el sodio en su dieta

Su consumo diario de sodio debe ser menos de 2,300 mg de todos los alimentos, las bebidas y los condimentos que ingiera. Demasiado sodio en su dieta puede causar retención de líquidos y presión arterial alta.



Adopte estos consejos para reducir su consumo de sodio

- **Evite añadir sal cuando cocine y no le añada sal a la comida en la mesa.**
Una cucharadita de sal contiene aproximadamente 2,300 mg de sodio, lo que equivale a la cantidad de consumo diario recomendado.
- **Lea las etiquetas de los alimentos para saber el contenido de sodio. Un alimento que contiene:**
Menos de 35 mg de sodio por porción tiene un contenido muy bajo de sodio.
Menos de 140 mg de sodio por porción tiene un contenido bajo de sodio.
Menos de 400 mg de sodio por porción tiene un contenido moderado de sodio.
Más de 400 mg de sodio por porción tiene un contenido alto de sodio.
- **Disminuya el uso de la salsa de soya en sus alimentos.**
Una sola cucharadita contiene aproximadamente 1,000 mg de sodio.
- **Elija alimentos frescos más seguido en vez de alimentos enlatados o comidas congeladas y precocinadas.**
Sin embargo, las frutas y los vegetales naturales y congelados aún son buenas opciones porque no contienen sodio añadido. Asegúrese de elegir alimentos naturales en vez de aquellos que incluyan salsas.
- **Si usa frijoles o vegetales enlatados, elija los que no contienen sodio o tienen un contenido bajo de sodio.**
Enjuagar los frijoles y vegetales enlatados con agua antes de cocinarlos o servirlos ayudará a reducir el contenido de sodio de éstos.
- **Elija queso suizo en vez de queso americano.**
El queso provolone, cheddar y Monterey Jack también contienen menos sodio que el queso americano.
- **Limite la cantidad de carnes procesadas, ahumadas o enlatadas.**
Esto incluye las fiambres, el tocino, las salchichas, etc.
- **Elija aderezos para ensaladas naturales como la vinagreta balsámica.**
Aún mejor sería hacer su propio aderezo para ensaladas con aceite de oliva, vinagre balsámico y cualquier hierba que le gustaría poner a su ensalada para darle sabor.
- **Use condimentos sin sodio.**
Mrs. Dash®, las hierbas secas (el orégano, perejil, etc.), el polvo de chile, el polvo de ajo (NO la sal de ajo, lo que ya contiene sodio), el polvo de cebolla y la pimienta son buenas opciones.

Para saber más consejos sobre los condimentos vea el dorso de este folleto.

Información nutricional

Tamaño de la porción (255g)

Porciones en el paquete 1

Cantidad por porción	Calorías de la grasa 45
Calorías 230	% del valor diario*

Grasa total	5g	8%
Grasa saturada	2g	4%
Grasas "trans"	0g	0%
Colesterol	20mg	7%
Sodio	480mg	20%
Potasio	530g	15%
Carbohidratos totales	37g	12%
Fibra dietética	5g	20%
Azúcares	7g	
Proteínas	10g	

* Los porcentajes de valores diarios están basados en un régimen alimenticio de 2,000 calorías.

- vease el dorso -

LONG BEACH MEMORIAL
COMMUNITY HOSPITAL LONG BEACH
Miller Children's & Women's Hospital Long Beach

MEMORIALCARE HEALTH SYSTEM

800-MEMORIAL
MemorialCare.org/HealthTools

Gráfica de hierbas y especias

CONDIMENTOS	SE PUEDE USAR SOBRE ESTOS ALIMENTOS	CONSEJOS E INFORMACIÓN
Albahaca	Pescado, cordero, puerco, ternera, tomate, papas, vegetales, arroz	La albahaca tiene un aroma y sabor dulce y es un buen condimento para usar con los productos de tomate. Añade cuando termine de cocinar o a un plato ya preparado.
Hoja de laurel	Carnes magras, guisos, carne de ave, caldos, tomates	La hoja de laurel extrae lo mejor de las especias suaves y el sabor de carne.
Cebollín	Huevos, salsas de yogur, pescado, pollo, carne de res, cordero, platos de vegetales	Se puede hallar un sabor sutil de cebolla en los cebollinos frescos, secos y congelados.
Cilantro	Pescado, pollo, ensaladas, salsas, caldos	También se conoce por "coriandro" y "perejil chino." Se usa comúnmente en la gastronomía china, tailandesa, indonesia y mexicana.
Comino	Platos de carne, marinados, platos de vegetales, sopas y salsas curry	El comino tiene un sabor ligeramente amargo y picante pero a la vez suave. Se usa comúnmente en la gastronomía mexicana, mediterránea, india, y china.
Polvo curry	Carnes magras (especialmente cordero), pollo, pescado, caldos, guisos	El polvo curry es una mezcla de hasta 20 especias. La canela y el cardamomo añaden dulzura; los chiles y la pimienta añaden un toque de picante.
Mejorana	Carne de res, ternera, cordero, salchichas, patés, carne de ave, guisos, caldos, vegetales, ensaladas, salsas	Una hierba de color gris verdoso que proviene de la familia de menta. Parecida al orégano, pero más leve.
Orégano	Pollo, cordero, puerco, berenjenas, salsas de tomate	Tiene un sabor terroso. El orégano se usa seguido en los platos mexicanos. Retiene un buen sabor cuando está seco.
Pimentón	Carnes magras, pescado, caldos, ensaladas, salsas, vegetales	El pimentón es un polvo de color rojo brillante a café con un sabor que varía entre dulce y leve hasta más fuerte y picante. Por lo general, es menos picante que el polvo de chile y más dulce que la pimienta de cayena.
Perejil	Carnes magras, pescado, caldos, ensaladas, salsas, vegetales	El perejil de hoja rizada tiene un sabor más leve y se usa principalmente como una guarnición para las ensaladas y los caldos. El perejil de hoja plana o italiano tiene un sabor más fuerte y a menudo se usa para cocinar.
Romero	Carnes magras, salsas, relleno, papas, chícharos, frijoles	Tiene un sabor a pino, intensamente aromático y puede dominar fácilmente a otros sabores.
Salvia	Carnes magras, salchichas, guisos, relleno, salsas, ejotes, calabacín, frijoles de lima, cebolla, chícharos	Tiene un sabor terroso y ligeramente amargo. La salvia fresca es mucho menos amarga que la salvia seca.
Tomillo	Carnes magras (especialmente la ternera y el puerco), arroz, salsas, caldos, cebolla, chícharos, ensaladas, vegetales, platos con huevo, guisos	El tomillo es una combinación compleja de sabor dulce y salado. Despide sus sabores lentamente así que es mejor añadirlo al inicio del proceso de cocción.