



¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de atención a la salud si tiene preguntas o inquietudes. El personal clínico de UWMC también se encuentra disponible para ayudar.

Pacientes establecidos con preguntas acerca de su plan de tratamiento:

Días laborables de 8 a.m.- 5 p.m., llame a la Línea del correo de voz de Enfermeras al 206-598-7519.

Le devolveremos la llamada tan pronto como sea posible.

Para hacer una cita:

Días laborables de 8 a.m.- 5 p.m., llame a Otolaringología - Centro Quirúrgico de Cabeza y Cuello al 206-598-4022.

Receta para polvo de hornear sin sodio

Es fácil hacer su propio polvo de hornear sin sodio. Usted puede comprar estos ingredientes de su farmacéutico:

- Ácido tartárico: 7.5 gramos
- Bitartrato de potasio: 56.1 gramos
- Bicarbonato de potasio: 39.8 gramos
- Maicena: 28 gramos

Use 1½ cucharitas de polvo de hornear con bajo contenido de sodio por cada cucharilla de polvo de hornear regular. Cuando usted usa esto en productos horneados, añádalo hacia el final del tiempo de mezcla y remueva sólo lo suficiente como para mezclarlo.

Lectura recomendada

Cooking without a Grain of Salt (Cocinando sin un grano de sal), por Elma W. Bagg, Susan Bagg Todd y Robert Ely Bagg.



Educación del paciente

Otolaringología - Centro quirúrgico de Cabeza y Cuello

Comer una dieta baja en sal

Haciendo que funcione para usted

Su médico le ha recetado una dieta baja en sodio (baja en sal). Usted necesita reducir su consumo de sodio a 1.500 miligramos (mg) al día.

Le sugerimos que se reúna con un dietista titulado para informarse más acerca de esta dieta. Pídale a su médico una referencia para ver a un dietista de Servicios de Nutrición y Alimentos de UWMC. Verifique con su compañía de seguros para ver si cubre las visitas con un dietista.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Otolaryngology – Head and Neck
Surgery Center

Box 356161

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4022

© University of Washington Medical Center
Eating a Low-Salt Diet
Spanish
Pub. 04/2005, 04/2011
Rev. 04/2011

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Evite estos condimentos y salsas:

- Polvo de hornear
- Glutamato monosódico (MSG)
- Bicarbonato de sodio
- Ablandador de carne
- Hojuelas de cebolla
- Cualquier tipo de sal: apio, ajo, lite (baja en sodio), cebolla o sazonado
- Salsa de barbacoa
- Salsa de tomate
- Chile
- Rábano
- Condimentos de Cocina Bouquet
- Salsa de carne
- Mostaza
- Pepinillos agri dulces picados
- Salsa de soja
- Salsa Worcestershire

La mayoría de los alimentos contienen naturalmente algo de sodio y muchos alimentos procesados contienen una gran cantidad de sal agregada. La adición de sal es la principal fuente de sodio en nuestra dieta. Usted debe evitar muchos alimentos para mantener su consumo de sodio dentro la cantidad prescrita.

Directrices básicas para una dieta baja en sal

- No agregue sal al preparar los alimentos.
- No agregue sal a los alimentos después de su preparación.
- No use sustitutos de sal.
- Use hierbas y especias para dar sabor.

Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos

La sal se añade con frecuencia a los alimentos durante su procesamiento. Si ve "sodio", "soda", "sal" o "salmuera" en los ingredientes, consulte con su médico antes de ingerir el alimento.

Tenga en cuenta que el etiquetado como "lite" o "light" puede ser engañoso. Estas palabras sólo significan que el producto tiene menor cantidad de un ingrediente determinado comparado con el producto regular.

"Light salt" contiene menos sodio que la sal de mesa, pero es todavía alta en sodio. No está permitida en una dieta con restricción de sodio.

Otros productos que se deben evitar

- Las tabletas o el polvo alcalinizante como seltzer o bicarbonato de soda (bicarbonato de sodio)
- Medicamentos para la tos*
- Laxantes*
- Aguas minerales*
- Analgésicos y sedantes*

* Confe en su proveedor para prescribir estos.

Especias/ hierbas	Agregar a
<i>Semilla de hinojo</i>	Pan, galletas, manzanas, carne de cerdo, huevos, pescado, remolacha, repollo, queso
<i>Ajo</i>	Ensaladas, sopas, carnes, aves, pescado, pan, mantequilla
<i>Jengibre</i>	Frutas, verduras, productos horneados, carne, pescado, aves
<i>Rábano picante</i>	Carne, verduras, mantequilla, margarina
<i>Jugo de limón o de lima</i>	Verduras, frutas, productos horneados, pescado, té
<i>Macis</i>	Productos horneados, frutas, verduras, pescado, aves
<i>Mejorana</i>	Carne, pollo, pescado, verduras, panes, ensaladas verdes
<i>Menta</i>	Cordero, verduras, zanahorias, repollo, algunos postres, sorbete, té
<i>Mostaza</i>	Queso, huevos, carne, verduras, aves
<i>Nuez moscada</i>	Productos horneados, fruta, pollo, huevos, verduras, calabaza de invierno
<i>Cebolla en polvo</i>	Carne, pescado, aves, sopas, verduras, queso, huevos, pan, arroz, ensaladas
<i>Orégano</i>	Pasta, huevos, queso, cebolla, cerdo, cordero, pescado, pollo, verduras, ensaladas
<i>Pimentón</i>	Carne, pescado, aves, huevos, queso, verduras
<i>Pimienta</i>	Carne, pescado, aves, verduras, huevos
<i>Condimento para aves</i>	Aves, carne de ternera
<i>Romero</i>	Cordero, aves, carne, pescado, verduras, huevos, pan
<i>Salvia</i>	Carne, pescado, aves, berenjena
<i>Estragón</i>	Carne, pescado, aves, verduras
<i>Tomillo</i>	Carne, pescado, aves, verduras
<i>Vinagre</i>	Ensaladas, verduras cocidas

Cocinar sin sal

He aquí algunos consejos simples para agregar sabor a los alimentos sin agregar sal:

- Agregar jugo de limón o vinagre a las verduras cocidas.
- Mezclar los condimentos con mantequilla sin sal, margarina o aceite para poner en los alimentos antes de servir.
- Añadir especias enteras al inicio de la cocción. Añadir especias molidas 15 minutos antes de la finalización de la cocción.

Añada especias y hierbas a sus alimentos

Pruebe con estas especias y hierbas en lugar de sal para dar sabor a sus alimentos:

Especias/ hierbas	Agregar a
<i>Pimienta de Jamaica (All-spice)</i>	Carne, pescado, huevos, frutas, guisantes
<i>Semilla de anís</i>	Pan dulce, fruta, zanahoria, remolacha, queso fresco, galletas
<i>Albahaca</i>	Carne, pescado, huevos, verduras, arroz, ensaladas
<i>Hoja de laurel</i>	Carne, verduras, mantequilla, margarina
<i>Alcaravea</i>	Pan, requesón, carne, verduras, arroz
<i>Cardamomo</i>	Productos horneados, fruta, sopas
<i>Chile en polvo</i>	Pastel de carne, pollo, queso, maíz, berenjena, huevos
<i>Cebollino</i>	Ensaladas, requesón, platos con huevo
<i>Canela</i>	Productos horneados, fruta, carne de cerdo, cordero, pollo, zanahorias
<i>Clavos</i>	Fruta, productos horneados, pescado, carne asada, frijoles verdes, remolacha, zanahoria
<i>Cilantro</i>	Pasteles, galletas, carnes, ensaladas, queso
<i>Comino</i>	Cereales, frijoles, pastel de carne, pescado, queso, huevos, repollo, pastel de fruta
<i>Polvo de curry</i>	Carne, lentejas, requesón, aves, verduras, pescado, ensalada, pan

Palabras que verá en las etiquetas de alimentos

He aquí los significados de algunas palabras que usted puede ver en las etiquetas de alimentos:

Términos	Lo que significa
<i>Sin sal</i>	No se agregó sal durante el procesamiento
<i>Sodio reducido</i>	Al menos 75% menos de sodio que lo que el alimento tiene normalmente
<i>Bajo en sodio</i>	140 mg de sodio o menos por porción
<i>Muy bajo en sodio</i>	35 mg de sodio o menos por porción
<i>Sin sodio</i>	Menos de 5 mg de sodio por porción

Qué comer y qué evitar en una dieta baja en sal

Alimento	Permitido	Evitar
Bebidas	Leche (si se permite), té, café, jugo de frutas, bebidas carbonatadas (<i>no más de 12 oz. de bebidas carbonatadas al día</i>)	Jugos de verduras que contienen sal
Panes <i>1 a 2 rebanadas de pan común permitido al día (las rebanadas adicionales deben ser bajas en sodio)</i>	Pan y panecillos preparados sin sal, polvo de hornear o bicarbonato de sodio Galletas sin sal, Holand Rusk, y Zwieback	Pan y panecillos comunes preparados con sal, polvo de hornear o bicarbonato de sodio Galletas saladas y galletas graham

Alimento	Permitido	Evitar
Queso	Queso bajo en sodio, quesos bajo en sodio	Todos los otros quesos
Postres <i>Es aceptable que coma una porción de postre regular al día</i>	Helado, sorbete, pudín (como parte de la ración de leche) Gelatina, productos horneados bajos en sodio	Pudín instantáneo y otros postres hechos con sal, polvo de hornear o bicarbonato de sodio
Grasa <i>Es aceptable que coma 2 cucharaditas de grasa regular al día (La cantidad adicional debe ser baja en sodio)</i>	Grasas sin sal: mantequilla, margarina, aceite para ensaladas, crema agria, aderezos para ensaladas, mayonesa, manteca, manteca vegetal Mantequilla de maní/ cacahuete sin sal	Mantequilla y margarina normal, aderezos para ensaladas y mayonesa comerciales con sal, grasa de tocino Mantequilla de maní/ cacahuete regular
Frutas	Frutas frescas, congeladas o enlatadas y jugos de frutas	Frutos secos conservados con sodio limitados a ½ taza al día
Carne, Pescado, Aves, Huevos <i>Es aceptable que coma 1 porción de carne, pescado, aves o huevo si se prepara sin sal</i>	Carne, aves o pescado frescos o congelados sin sal agregada ni mezclas de condimentos que contengan sodio Ostras, almejas y camarones frescos	Carne, pescado o aves con sal agregada o mezclas de condimentos que contengan sodio Carnes ahumadas y curadas con sal: jamón, tocino, hot dogs, salchichas, carnes frías Pescado congelado con sal, atún y salmón enlatados, otros mariscos
Leche <i>Es aceptable que beba 3 tazas al día</i>	Descremada, entera, 2%, chocolate, cacao hecha de mezcla baja en sodio, evaporada	Suero de leche cultivada, malteada, condensada, mezclas con leche

Alimento	Permitido	Evitar
Otros Alimentos	Azúcar, jarabe, gelatina, jalea, mermelada, jarabe de arce, miel, caramelo, especias y hierbas en la lista de alimentos permitidos (ver páginas 6 y 7), jugo de limón, vinagre, frutos secos sin sal, cacao en polvo, salsa de tomate sin sal, mostaza sin sal	Melaza, caramelo con adición de sal o compuestos de sodio, especias a base de sal, pepinillos, pepinillos picados, aceitunas, frutos secos salados y palomitas de maíz, salsa de tomate, mostaza, salsas preparadas y salsas de carne, edulcorantes artificiales que contienen sodio, tabaco de mascar
Almidones	Papas frescas, congeladas y enlatadas blancas o dulces sin sal agregada o mezclas de condimentos que contengan sodio Arroz, macarrones, espaguetis, fideos	Papas fritas, chips de maíz con sal o compuestos de sodio agregado, papas al hilo saladas, y productos congelados de papa con sal o mezclas de condimentos que contengan sodio
Sopas	Caldo bajo en sodio o sopa hecha con leche y verduras permitidas	Todos los caldos, sopas, caldos de carne o consomés comerciales (en polvo, enlatados o congelados)
Verduras <i>No más de 1 porción al día de remolachas, zanahorias, espinacas o apio</i>	Todas las demás verduras frescas, congeladas o enlatadas y los jugos de verduras sin sal agregada o mezclas de condimentos que contengan sodio	Conservas de verduras y jugos de vegetales enlatados con sal, arvejas y habas congeladas, puré de tomate, chucrut, salsa de tomate

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help.

Established patients with questions about your treatment plan:

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call the Nurse Voice Mail Line at 206-598-7519.

We will return your call as soon as possible.

To make an appointment:

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call the Otolaryngology – Head and Neck Surgery Center at 206-598-4022.

Recipe for Sodium-Free Baking Powder

It is easy to make your own sodium-free baking powder. You can buy these ingredients from your pharmacist:

- Tartaric acid: 7.5 grams
- Potassium bitartrate: 56.1 grams
- Potassium bicarbonate: 39.8 grams
- Cornstarch: 28 grams

Use 1½ teaspoons low-sodium baking powder for each teaspoon of regular baking powder. When you use it in baked goods, add it toward the end of mixing time and stir only enough to mix it in.

Recommended Reading

Cooking without a Grain of Salt, by Elma W. Bagg, Susan Bagg Todd, and Robert Ely Bagg.



Eating a Low-Salt Diet

Making it work for you

Your doctor has prescribed a low-sodium (low-salt) diet for you. You need to reduce your sodium intake to 1,500 milligrams (mg) a day.

We suggest that you meet with a registered dietitian to learn more about this diet. Ask your doctor for a referral to see a dietitian from UWMC's Food and Nutrition Services. Check with your insurance company to see if it covers visits with a dietitian.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Otolaryngology – Head and
Neck Surgery Center

Box 356161

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4022

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

© University of Washington Medical Center
Pub. 04/2005, 04/2011
Rev. 04/2011

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>

Avoid these seasonings and sauces:

- Baking powder
- Monosodium glutamate (MSG)
- Baking soda
- Meat tenderizer
- Onion flakes
- Any kind of salt: celery, garlic, lite, onion, or seasoned
- Barbeque sauce
- Catsup
- Chili
- Horseradish
- Kitchen Bouquet seasoning
- Meat sauce
- Mustard
- Pickle relish
- Soy sauce
- Worcester-shire sauce

Most foods naturally contain some sodium, and many processed foods contain a lot of added salt. Added salt is the main source of sodium in our diets. You must avoid many foods to keep your sodium intake within the prescribed amount.

Basic Guidelines for a Low-Salt Diet

- Do not add salt when you prepare food.
- Do not add salt to food after it is prepared.
- Do not use salt substitutes.
- Use herbs and spices for flavoring.

Read Food Labels Carefully

Salt is often added to foods during processing. If you see “sodium,” “soda,” “salt,” or “brine” in the ingredients, check with your provider before eating the food.

Be aware that labeling such as “lite” or “light” may be misleading. These words only mean the product has less of a certain ingredient compared to the regular product.

“Lite salt” contains less sodium than regular table salt, but it still is high in sodium. It is not allowed on a sodium-restricted diet.

Other Products to Avoid

- Alkalizer tablets or powder such as seltzer or bicarbonate of soda (baking soda)
- Cough medicines*
- Laxatives*
- Mineral waters*
- Pain relievers and sedatives*

*Rely on your provider to prescribe these.

Spice/Herb	Add to
<i>Fennel seed</i>	Bread, cookies, apples, pork, eggs, fish, beets, cabbage, cheese
<i>Garlic</i>	Salads, soups, meat, poultry, fish, bread, butter
<i>Ginger</i>	Fruit, vegetables, baked goods, meat, fish, poultry
<i>Horseradish</i>	Meat, vegetables, butter, margarine
<i>Lemon or lime juice</i>	Vegetables, fruit, baked goods, fish, tea
<i>Mace</i>	Baked goods, fruit, vegetables, fish, poultry
<i>Marjoram</i>	Meat, chicken, fish, vegetables, breads, green salads
<i>Mint</i>	Lamb, vegetables, carrots, cabbage, some desserts, sherbet, tea
<i>Mustard</i>	Cheese, eggs, meat, vegetables, poultry
<i>Nutmeg</i>	Baked goods, fruit, chicken, eggs, vegetables, winter squash
<i>Onion powder</i>	Meat, fish, poultry, soups, vegetables, cheese, eggs, bread, rice, salads
<i>Oregano</i>	Pasta, eggs, cheese, onions, pork, lamb, fish, chicken, vegetables, salads
<i>Paprika</i>	Meat, fish, poultry, eggs, cheese, vegetables
<i>Pepper</i>	Meat, fish, poultry, vegetables, eggs
<i>Poultry seasoning</i>	Poultry, veal
<i>Rosemary</i>	Lamb, poultry, meat, fish, vegetables, eggs, bread
<i>Sage</i>	Meat, fish, poultry, eggplant
<i>Tarragon</i>	Meat, fish, poultry, vegetables
<i>Thyme</i>	Meat, fish, poultry, vegetables
<i>Vinegar</i>	Salads, cooked vegetables

Cooking without Salt

Here are some simple tips for adding flavor to foods without adding salt:

- Add lemon juice or vinegar to cooked vegetables.
- Mix seasonings with unsalted butter, margarine, or oil to put on foods before serving.
- Add whole spices at the beginning of cooking. Add ground spices 15 minutes before the end of cooking.

Add Spices and Herbs to Your Foods

Try these spices and herbs instead of salt to flavor your foods:

Spice/Herb	Add to
<i>Allspice</i>	Meat, fish, eggs, fruit, peas
<i>Anise seed</i>	Sweet breads, fruit, carrots, beets, cottage cheese, cookies
<i>Basil</i>	Meat, fish, eggs, vegetables, rice, salads
<i>Bay leaf</i>	Meat, fish, stews, beans
<i>Caraway</i>	Bread, cottage cheese, meat, vegetables, rice
<i>Cardamom</i>	Baked goods, fruit, soups
<i>Chili powder</i>	Meatloaf, chicken, cheese, corn, eggplant, eggs
<i>Chives</i>	Salads, cottage cheese, egg dishes
<i>Cinnamon</i>	Baked goods, fruit, pork, lamb, chicken, carrots
<i>Cloves</i>	Fruit, baked goods, fish, pot roast, green beans, beets, carrots
<i>Coriander</i>	Pastry, cookies, meat, salads, cheese
<i>Cumin</i>	Grains, beans, meatloaf, fish, cheese, eggs, cabbage, fruit pie
<i>Curry powder</i>	Meat, lentils, cottage cheese, poultry, vegetables, fish, salad, bread

Words You Will See on Food Labels

Here are meanings for some words you may see on food labels:

Wording	What It Means
<i>Unsalted</i>	No salt added during processing
<i>Reduced sodium</i>	At least 75% less sodium than the food normally has
<i>Low sodium</i>	140 mg of sodium or less per serving
<i>Very low sodium</i>	35 mg of sodium or less per serving
<i>Sodium-free</i>	Less than 5 mg of sodium per serving

What to Eat and What to Avoid on a Low-Salt Diet

Food	Allowed	Avoid
Beverages	Milk (if allowed), tea, coffee, fruit juices, carbonated drinks (<i>no more than 12 oz. carbonated drinks a day</i>)	Vegetable juices that contain salt
Breads <i>1 to 2 slices of regular bread allowed a day (additional slices must be low-sodium)</i>	Bread and rolls prepared without salt, baking powder, or baking soda Unsalted crackers, Holland Rusk, and zwieback	Regular bread and rolls prepared with salt, baking powder, or baking soda Salted crackers and graham crackers
Cereals	Unsalted cooked cereals, regular puffed wheat, puffed rice, shredded wheat, other low-sodium dry cereals	All other dry cereals, instant and quick-cooking cream of wheat, farina, hominy grits

Food	Allowed	Avoid
Cheese	Low-sodium cheese, low-sodium cottage cheese	All other cheeses
Desserts <i>OK to have 1 serving a day of regular dessert</i>	Ice cream, sherbet, pudding (as part of milk allowance) Gelatin, low-sodium baked goods	Instant pudding and other desserts made with salt, baking powder, or baking soda
Fat <i>OK to have 2 teaspoons regular fat a day (extra must be low-sodium)</i>	Unsalted fats: butter, margarine, salad oil, sour cream, salad dressing, mayonnaise, lard, shortening Salt-free peanut butter	Regular butter and margarine, commercial salted salad dressings and mayonnaise, bacon drippings Regular peanut butter
Fruits	Fresh, frozen, and canned fruits and fruit juices	Dried fruits preserved with sodium limited to ½ cup a day
Meat, Fish, Poultry, Eggs <i>OK to have 1 serving of meat, fish, poultry, or egg if prepared without salt</i>	Fresh or frozen meat, poultry, or fish without added salt or seasoning mixtures that contain sodium Fresh oysters, clams, and shrimp	Meat, fish, or poultry with added salt or seasoning mixtures that contain sodium Smoked and salt-cured meats: ham, bacon, hot dogs, sausage, cold cuts Fish frozen with salt, canned tuna and salmon, other shellfish
Milk <i>OK to have 3 cups a day</i>	Skim, whole, 2%, chocolate, cocoa made from low-sodium mix, evaporated	Cultured buttermilk, malted, condensed, milk mixes

Food	Allowed	Avoid
Other Foods	Sugar, syrup, jelly, jam, marmalade, maple syrup, honey, hard candy, spices and herbs on allowed list (see pages 6 and 7), lemon juice, vinegar, unsalted nuts, cocoa powder, unsalted catsup, unsalted mustard	Molasses, candy with added salt or sodium compounds, salt-based spices, pickles, relish, olives, salted nuts and popcorn, catsup, mustard, prepared sauces and gravy, artificial sweeteners that contain sodium, chewing tobacco
Starches	Fresh, frozen, and canned white or sweet potatoes without added salt or seasoning mixtures that contain sodium Rice, macaroni, spaghetti, noodles	Potato chips, corn chips with salt or sodium compounds added, salted shoestring potatoes, and frozen potato products with salt or seasoning mixtures that contain sodium
Soups	Low-sodium broth or soup made with allowed milk and vegetables	All commercial broth, soup, bouillon, or consommé (powdered, canned, or frozen)
Vegetables <i>No more than 1 serving a day of beets, carrots, spinach, or celery</i>	All other fresh, frozen, or canned vegetables and vegetable juices without added salt or seasoning mixtures that contain sodium	Canned vegetables and vegetable juices that are canned with salt, frozen peas and lima beans, tomato puree, sauerkraut, tomato sauce