



Plan de comidas de 2 gramos (2,000 mg) de sodio

Planificación de sus comidas diarias

Saber qué comidas tienen una alta concentración de sodio puede ayudarlo a mantenerse dentro de sus límites de sodio. Una cucharilla de sal de mesa normal (cloruro de sodio) contiene más de 2,000 miligramos (mg) de sodio. Esto es más que la cantidad de sodio que se le permite por día.

Este folleto le da consejos e información para ayudarlo a ceñirse a su plan de comidas con bajo contenido de sodio.

Consejos básicos

- En vez de utilizar sal de mesa para dar sabor a sus comidas, intente usar hierbas frescas y especias, jugo de limón o vinagre.
- Adapte sus comidas a versiones con bajo contenido de sodio. Existen muchos libros de cocina de recetas con bajo contenido de sodio que puede comprar y muchas recetas con bajo contenido de sodio en Internet.
- Trate de preparar comidas desde cero, en lugar de comprar alimentos preparados o ya envasados.
- Elija alimentos que naturalmente tengan bajo contenido de sodio, por ejemplo frutas y hortalizas frescas, granos secos, y carnes y pescados frescos asados a la parrilla o cocidos al horno.
- Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos y controle siempre el contenido de sodio.
- Lleve un registro de alimentos. Mire las referencias al final de este manual sobre sitios en la red que pueden ayudarlo.



Saque el salero de la mesa.

Reducir la sal en las recetas

- Para la mayoría de las recetas puede usar la mitad de la sal que se indica sin cambiar demasiado el sabor. (Es posible que esto no se aplique a algunas recetas para hornear que contienen levadura).
- Use polvo de hornear con "bajo contenido de sodio" en lugar del polvo de hornear normal. Esto reduce unos 500 mg de sodio por cucharilla.
- Use hierbas frescas o secas y especias en vez de sal para agregar sabor.
- Use cerdo fresco asado en lugar de jamón en las recetas.

- Prepare comidas desde cero. Por ejemplo:
 - Una pizza casera hecha con un panecillo inglés, salsa para pizza con bajo contenido de sodio, mozzarella, pollo asado y hortalizas, tiene unos 450 mg de sodio.
 - 1/2 pizza congelada con carne y hortalizas tiene más de 1,000 mg de sodio.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 120
% Daily Value*	
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 660mg	28%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 15%	Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Ejemplo de etiqueta de información nutricional que muestra el contenido de sodio

Alimentados envasados

Cómo se indica el sodio en una etiqueta de información nutricional

En los alimentos envasados la cantidad de sodio por porción se indica en miligramos (mg) en una etiqueta de información nutricional.

Por ejemplo, una porción del tamaño de una taza de un producto tiene 660 mg de sodio. Si sigue una dieta de 2,000 mg (2 g) de sodio, esto equivale a 1/3 de su dosis diaria.

A la izquierda encontrará un ejemplo de etiqueta de información nutricional que muestra dónde se debe buscar el contenido de sodio.

Asegúrese de fijarse en el tamaño de la porción. Si come 2 porciones, también debe multiplicar el sodio por 2.

Enunciados sobre el sodio

Los enunciados sobre el sodio en general están impresos en las etiquetas de los alimentos, para ayudarlo a tomar buenas decisiones. Esta lista explica el significado de varios enunciados. Lo ayudará a elegir los productos que son adecuados para usted y su dieta.

Enunciado	Definición
<i>Sin contenido de sodio</i> (<i>Sodium Free</i>).....	Menos de 5 mg de sodio por porción
<i>Sin contenido de sal</i> (<i>Salt Free</i>).....	Productos que cumplen los requisitos para "sin sodio" (sodium free)
<i>Muy bajo contenido de sodio</i> (<i>Very Low Sodium</i>).....	35 mg o menos de sodio por porción
<i>Bajo contenido de sodio</i> (<i>Low Sodium</i>).....	140 mg o menos de sodio por porción
<i>Sodio reducido (Reduced Sodium), Menos contenido de sodio (Less Sodium)</i>	Por lo menos 25% menos de sodio por porción que el producto normal
<i>Ligero contenido de sodio</i> (<i>Light in Sodium</i>).....	50% menos de sodio por porción que el producto normal
<i>Sin sodio (Unsalted), Sin sal agregada (Without Added Salt), No contiene sal agregada (No Salt Added)</i>	No se agregó sal durante el proceso



Elija restaurantes que ofrezcan opciones con bajo contenido de sodio.

Consejos para comer fuera de casa

- Trate de comer en las mesas de ensaladas:
 - Elija frutas y hortalizas frescas, huevos y pollo asado.
 - Limite los alimentos con alto contenido de sodio como quesos, frutos secos salados, carnes frías en trocitos y ensaladas de pasta.
 - Aderece sus ensaladas con aceite y vinagre o jugo de limón. Evite los aderezos normales o bajos en calorías; por lo general tienen mucho contenido de sodio.
- Pida a la persona que le sirva su comida:
 - Que los aderezos y salsas para ensaladas se le sirvan a un lado
 - Carnes asadas sin sal agregada
 - Información nutricional sobre los alimentos en el menú

Muchas grandes cadenas de restaurantes tienen actualmente información nutricional disponible en los restaurantes y en Internet.
- Elija restaurantes que ofrezcan opciones con bajo contenido de sodio, como carne recién asada y hortalizas fritas al estilo chino, sin salsa de soja. La mayoría de las comidas asiáticas, italianas, mexicanas y otros alimentos étnicos pueden tener un alto contenido de sodio.
- Limite el tamaño de la porción. Intente comer la mitad de la entrada y elija una ensalada condimentada con aceite y vinagre como acompañamiento. Esto reducirá enormemente su consumo de sodio.

Tablas de alimentos

Las tablas de alimentos que figuran en la página siguiente dividen los alimentos en 3 grupos:

- Los alimentos que se pueden comer en una dieta con bajo contenido de sodio
- Los alimentos que puede comer de vez en cuando, si sigue una dieta con bajo contenido de sodio
- Los alimentos que deben evitarse en una dieta con bajo contenido de sodio

Use estas tablas como ayuda para elegir alimentos para su plan de comidas de bajo contenido de sodio.

Grupos de alimentos	Está bien comer <i>Elija estos alimentos todos los días. Una</i>	Coma a veces <i>Elija estos alimentos una vez cada tanto. Una</i>	Evite estos alimentos <i>Elija estos alimentos en contadas ocasiones.</i>
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> Todas las frutas y jugos de fruta 		
Hortalizas	<ul style="list-style-type: none"> Todas las hortalizas frescas, congeladas y enlatadas, sin sal ni salsas agregadas 	<ul style="list-style-type: none"> La mayoría de las hortalizas enlatadas con sal Jugo de tomate con bajo contenido de sodio y V-8 	<ul style="list-style-type: none"> Jugo de tomate normal o V-8 Salsas de tomate listas para comer Alimentos en escabeche, como chucrut, aceitunas y encurtidos
Carnes y otros alimentos proteínicos	<ul style="list-style-type: none"> Carnes, aves de corral y pescado frescos (sin sal agregada) Almejas y mejillones al vapor Mantequilla de maní y frutos secos sin sal Huevos 	<ul style="list-style-type: none"> Mantequilla de maní Mariscos, tratados sin sal Frijoles (porotos o judías) enlatados Cornidas congeladas con menos de 300 mg de sodio 	<ul style="list-style-type: none"> Atún enlatado, con sal agregada Perros calientes y salchichas Cecina ahumada, curada o enlatada Jamón y tocino Alimentos congelados con embutidos más de 600 mg de sodio Jamonada (Spam)
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> Mantequilla sin sal Queso tipo Cottage sin sal Leche y yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Suero de leche Quesos con bajo contenido de sodio, como mozzarella, suizo, cheddar, requesón 	<ul style="list-style-type: none"> Quesos con alto contenido de sodio, como queso feta, azul y de cabra Queso tipo Cottage
Cereales, granos y almidones	<ul style="list-style-type: none"> Cereales calientes sin sazonar Trigo molido o arroz inflado Tortillas de maíz sin sal, granola, panes listos para hornear Panes con bajo contenido de sodio Arroz, pasta, granos integrales, cocinados sin sal Papas y calabaza sin sal 	<ul style="list-style-type: none"> Galletas saladas y pretzels La mayoría de los cereales fríos La mayoría de los panes y panecillos Panqueques y gofres (waffles) 	<ul style="list-style-type: none"> Mezclas de relleno Pan de maíz Arroz o fideos preparados con paquetes de sabor
Espicias, aderezos y condimentos	<ul style="list-style-type: none"> Hierbas frescas o secas Polvos, no sales (por ejemplo, use cebolla y ajo en polvo en lugar de sal/ de cebolla y ajo) Tabasco (no más de 1 cucharada) Vinagre, limón y jugo de lima Ajo fresco Semillas de sésamo Pimienta inglesa Aderezos Mrs. Dash y Lawry's sin sal Extractos saborizados, como vainilla y almendras 	<ul style="list-style-type: none"> Algunas salsas calientes (verifique el contenido de sodio en la etiqueta) Mayonesa Mostaza Salsa ketchup con bajo contenido de sodio 	<ul style="list-style-type: none"> Glutamato monosódico (GMS) Ablandadores de carne Salsa ketchup y salsa barbacoa Todos los paquetes de condimentos Aderezo para ensalada Mezclas de salsas con queso, como la salsa Alfredo Aceitunas Algunas salsas calientes

Otros recursos

Sitios en la red

Estos sitios en la red le ofrecen herramientas para ayudarlo a llevar un registro de su consumo de sodio.

- www.myfitnesspal.com
- www.livestrong.com
- Base de datos de nutrientes del USDA: <http://ndb.nal.usda.gov/>

Libros

- *Pocket Guide to Low Sodium Foods (Guía de bolsillo de comidas con bajo contenido de sodio)*, por Bobbie Mostyn
- *The Complete Book of Food Counts (El libro completo de recuento de alimentos)* (8.^a edición), por Corinne Netzer

Libros de cocina de recetas con bajo contenido de sodio

- *The Complete Idiot's Guide to Low Sodium Meals (Guía completa de comidas con bajo contenido de sodio)*, por Shelly Vaughn James y Heidi McIndoo, RD
- *No-Salt, Lowest-Sodium Cookbook (Libro de cocina sin sal, cantidad mínima de sal)*, por Donald Gazzaniga
- *500 Low Sodium Recipes: Lose the Salt Not the Flavor in Meals the Whole Family Will Love (500 recetas con bajo contenido de sodio: Deshágase de la sal, no del sabor, en comidas que gustarán a toda la familia)*, por Dick Logue
- *Get the Salt Out: 501 Simple Ways to Cut the Salt Out of Any Diet (Deshágase de la sal: 501 maneras simples para deshacerse de la sal en cualquier dieta)*, por Ann Louise Gittleman
- *Cooking Without a Grain of Salt (Cocinar sin una pizca de sal)*, por Elma W. Bagg, Susan Bagg Todd, y Robert Ely Bagg

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud.

Dietista/Técnico(a) en Dietas:

2 Gram (2,000 mg) Sodium Meal Plan

Planning your daily meals

Knowing what foods are high in sodium can help you stay within your sodium limit. One teaspoon of regular table salt (sodium chloride) contains over 2,000 milligrams (mg) of sodium. This is more than the amount of sodium you are allowed in a day.

This handout gives tips and information that will help you stick with your low-sodium meal plan.

Basic Tips

- Instead of using table salt to flavor foods, try using fresh herbs and spices, lemon juice, or vinegar.
- Adapt your foods to low-sodium versions. There are many low-sodium cookbooks you can buy and low-sodium recipes online.
- Try making foods from scratch instead of buying prepared or prepackaged items.
- Choose foods that are naturally low in sodium. These include fresh fruits and vegetables, dried grains, and grilled or baked fresh meats and fish.
- Learn how to read food labels and always check the sodium content.
- Keep a food log. See the references at the end of this handout for websites that may help.



Take the salt shaker off the table.

Reducing Salt in Recipes

- For most recipes, you can use half as much salt as the recipe calls for without greatly changing the flavor. (This may not be true for some baking recipes that contain yeast.)
- Use “low-sodium” baking powder instead of regular baking powder. This reduces sodium by about 500 mg per teaspoon.
- Use fresh or dried herbs and spices instead of salt to add flavor.
- Use fresh roasted pork instead of ham in recipes.

- Make foods from scratch. For example:
 - A homemade pizza made with an English muffin, low-sodium pasta sauce, mozzarella, grilled chicken, and vegetables has about 450 mg sodium.
 - ½ of a frozen pizza with meat and vegetables has more than 1,000 mg sodium.

Packaged Foods

How Sodium Is Listed on a Nutrition Facts Label

The amount of sodium in a serving size is listed in milligrams (mg) on a Nutrition Facts label on packaged foods.

For example, a 1-cup serving of a product has 660 mg of sodium. If you are on a 2,000 mg (2 gm) sodium diet, this is ⅓ of your daily allowance.

On the left is a sample Nutrition Facts label that shows where to look for the sodium content.

Be sure to note the serving size. If you eat 2 servings of the food, you also need to multiply the sodium by 2.

Sodium Claims

Sodium claims are often printed on food labels to help you make good choices. This list gives the meaning of various claims. It will help you choose the products that are right for you and your diet.

Claim	Definition
<i>Sodium Free</i>	Less than 5 mg sodium per serving
<i>Salt Free</i>	Product meets requirements for “sodium free”
<i>Very Low Sodium</i>	35 mg or less sodium per serving
<i>Low Sodium</i>	140 mg or less sodium per serving
<i>Reduced Sodium,</i> <i>Less Sodium</i>	At least 25% less sodium per serving than the regular product
<i>Light in Sodium</i>	50% less sodium per serving than the regular product
<i>Unsalted,</i> <i>Without Added Salt,</i> <i>No Salt Added</i>	No salt is added during processing

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 120
% Daily Value*	
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 660mg	28%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 2%
Calcium 15%	• Iron 4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

Sample Nutrition Facts label showing sodium content



Choose restaurants that serve low-sodium options.

Tips for Eating Out

- Try eating at salad bars:
 - Choose fresh fruits and vegetables, eggs, and grilled chicken.
 - Limit high-sodium foods such as cheeses, salted nuts, chopped deli meats, and pasta salads.
 - Try oil and vinegar or lemon juice for dressing. Avoid regular or “lite” dressings – they are usually very high in sodium.
- Ask your server for:
 - Salad dressings and sauces on the side
 - Grilled meats with no salt added
 - Nutrition information about foods on the menu

Many large chain restaurants now have nutrition information available at the restaurants and online.

- Choose restaurants that serve low-sodium options, such as fresh grilled meat and stir-fried vegetables without soy sauce. Most Asian, Italian, Mexican, and other ethnic foods can be very high in sodium.
- Limit your portion size. Try eating half the entrée and having a side salad with oil and vinegar. This will greatly reduce your sodium intake.

Food Tables

The food tables on the next page divide foods into 3 groups:

- Foods that are OK to eat on a low-sodium diet
- Foods that you can eat once in a while on a low-sodium diet
- Foods to avoid on a low-sodium diet

Use these tables to help choose foods for your low-sodium meal plan.

Food Groups	OK to Eat <i>Choose these foods every day. One serving has less than 100 mg sodium.</i>	Eat Sometimes <i>Choose these foods once in a while. One serving has less than 300 mg sodium.</i>	Avoid These Foods <i>Choose these foods rarely. One serving has more than 300 mg of sodium.</i>
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> All fruits and fruit juices 	<ul style="list-style-type: none"> Most canned vegetables with salt Low-sodium tomato and V-8 juice 	<ul style="list-style-type: none"> Regular tomato or V-8 juice Ready-to-eat tomato sauces Pickled foods like sauerkraut, olives, and pickles
Vegetables	<ul style="list-style-type: none"> All fresh, frozen, and canned vegetables with no salt or sauces added 	<ul style="list-style-type: none"> Peanut butter Shellfish, not treated with salt Canned beans Frozen meals with less than 300 mg sodium 	<ul style="list-style-type: none"> Tuna fish, canned with added salt Fried foods Salted, smoked, cured, or canned meats Lunch deli meats Spam
Meats and Other Protein Foods	<ul style="list-style-type: none"> Fresh meats, poultry, and fish (no salt added) Clams and mussels, steamed without salt Unsalted peanut butter and nuts Tuna fish, canned without added salt Dried beans or peas, cooked without salt Tofu Eggs 	<ul style="list-style-type: none"> Buttermilk Lower sodium cheeses like mozzarella, Swiss, cheddar, ricotta 	<ul style="list-style-type: none"> High-sodium cheeses like feta, bleu, and goat cheese Cottage cheese
Dairy	<ul style="list-style-type: none"> Unsalted butter Unsalted cottage cheese Milk and yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Salted crackers and pretzels Most cold cereals Most breads and muffins Pancakes and waffles 	<ul style="list-style-type: none"> Stuffing mixes Cornbread Rice or noodles prepared with flavor packets
Cereals, Grains, and Starches	<ul style="list-style-type: none"> Plain hot cereal Shredded wheat or puffed rice cereal Unsalted corn tortillas, granola, quick breads Low-sodium breads Rice, pasta, whole grains, cooked without salt Unsalted potatoes and squash 	<ul style="list-style-type: none"> Some hot sauces (check label for sodium content) Mayonnaise Mustard Low-sodium ketchup 	<ul style="list-style-type: none"> Most canned soups Bouillon cubes and prepared broths Sauces: teriyaki, soy, fish, Worcestershire sauce Sea salt, regular salt Baking soda (regular) Garlic, onion, and other flavored or seasoned salts Relishes
Spices, Seasonings, and Condiments	<ul style="list-style-type: none"> Fresh or dried herbs Powders, not salts (for example, use onion and garlic powder instead of onion and garlic salt) Tabasco (no more than 1 tablespoon) Vinegar, lemon and lime juice Fresh garlic Sesame seeds Allspice Mrs. Dash and Lawry's salt-free seasonings Flavored extracts like vanilla and almond 		<ul style="list-style-type: none"> Monosodium glutamate (MSG) Meat tenderizers Ketchup and barbecue sauce All seasoning packets Salad dressing Cheese sauce mixes, such as Alfredo sauce Olives Some hot sauces

Other Resources

Websites

These websites provide tools to help you keep track of your sodium intake:

- www.myfitnesspal.com
- www.livestrong.com
- USDA nutrient database: <http://ndb.nal.usda.gov/>

Books

- *Pocket Guide to Low Sodium Foods*, by Bobbie Mostyn
- *The Complete Book of Food Counts* (8th Edition), by Corinne Netzer

Low-Sodium Cookbooks

- *The Complete Idiot's Guide to Low Sodium Meals*, by Shelly Vaughn James and Heidi McIndoo, RD
- *No-Salt, Lowest-Sodium Cookbook*, by Donald Gazzaniga
- *500 Low Sodium Recipes – Lose the Salt, Not the Flavor in Meals the Whole Family Will Love*, by Dick Logue
- *Get the Salt Out: 501 Simple Ways to Cut the Salt Out of Any Diet*, by Ann Louise Gittleman
- *Cooking Without a Grain of Salt*, by Elma W. Bagg, Susan Bagg Todd, and Robert Ely Bagg

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Dietitian/Diet Technician:
