

Sodio y Enfermedad Renal Crónica

Comer menos sodio ayuda a reducir la presión arterial y puede retrasar la enfermedad renal crónica (ERC). Una de las funciones importantes de los riñones es filtrar el sodio del cuerpo y llevarlo a la orina. Cuando sus riñones no están funcionando bien, se puede acumular demasiado sodio y líquido, lo que causa hinchazón, presión arterial alta y estrés en su corazón. Como tal, las personas que viven con ERC pueden necesitar limitar su ingesta de sodio y líquidos. Hable con su médico o nutricionista dietista registrado sobre la cantidad de sodio y líquidos que puede consumir cada día.

Dieta baja en sodio

Limitar el sodio significa limitar **la sal y los alimentos procesados**. La sal de mesa contiene sodio en forma de cloruro de sodio. Muchos conservantes de alimentos también contienen sodio en otras formas. La mayor parte del sodio que consumimos, alrededor del 75% al 85%, proviene de alimentos procesados. Una dieta saludable no debe contener más de 2300 mg de sodio. Es posible que deba consumir menos que esto. ¡Tenga en cuenta que solo 1 cucharadita de sal contiene 2,300 mg de sodio!

Sugerencias generales

1. Reduzca gradualmente el consumo de sal durante un período de semanas o meses, lo que facilitará el cambio a una dieta baja en sal.
2. Lea atentamente las etiquetas de los alimentos.
3. Aumente la ingesta de frutas y verduras.
4. Reemplace los alimentos procesados con carnes y productos frescos recién preparados.
5. Diga lo que piensa en los restaurantes y en el mostrador de delicatessen: informe a los meseros que está buscando opciones bajas en sodio.

Limite estos alimentos altos en sodio

- Comida de restaurante
- Verduras y sopas enlatadas
- Comida congelada
- Fiambres
- Quesos
- Cereal instantáneo y listo para comer
- Papas fritas y bocadillos salados
- Ketchup y salsas
- Pizza y panes



Ideas de sabor sin sodio

- Use hierbas, especias y mezclas de condimentos sin sal para dar sabor a los alimentos.
- Elija verduras frescas, congeladas o enlatadas sin sal agregada.
- Elija aves frescas, pescado y carnes magras en lugar de tipos procesados.
- Enjuague los alimentos enlatados, como atún, frijoles o verduras para eliminar el sodio.
- Retire el salero de su mesa o consiga uno con agujeros más pequeños.



Sodio y Enfermedad Renal Crónica

Lea las etiquetas de los alimentos y busque estos ingredientes que contienen sodio y que a menudo se agregan a los alimentos:

- Sodium chloride (cloruro de sodio)
- Monosodium glutamate (MSG) (monosodio glutamato)
- Baking soda/baking powder (bicarbonato de sodio, polvo para hornear)
- Sodium benzoate (benzoato de sodio)
- Sodium nitrite (nitrito de sodio)
- Sodium sulfite (sulfito de sodio)

Lea la etiqueta de los alimentos

1. **Comience con la información de la porción en la parte superior.** En la etiqueta que ve a su derecha, el paquete contiene 8 porciones individuales.
2. **Verifique el tamaño de la porción.** En este caso, es 2/3 taza.
3. **Verifique la cantidad de sodio y el% DV (valor diario).** Este alimento tiene 160 mg por ración (2/3 taza) lo que representa el 7% del VD (%DV).
4. **Compare diferentes marcas o productos similares.** Elija alimentos con menos sodio cuando sea posible.
5. **Elija alimentos con un valor diario del 5% (DV) o menos** (20% del valor diario (DV) o más es alto).
6. **Elija alimentos que contengan menos de 140 mg de sodio por porción.** Tenga esta referencia a mano:
 - Bajo en sodio (*Low Sodium*) - 140 mg o menos por porción
 - Con sodio reducido o menos sodio (*Reduced or less sodium*) - al menos un 25% menos por porción que un alimento de referencia.
 - Sin sal agregada o sin sal (*No salt added or unsalted*) - sin sal agregada durante el procesamiento. No significa libre de sodio.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Creado Diciembre 2021