

Consejos para Reducir el Sodio

Si su médico le recomienda reducir la cantidad de sodio en su dieta, aquí hay algunos consejos útiles. Siempre consulte con su médico antes de comenzar una nueva dieta.



Consulte la etiqueta de información nutricional

Lea las etiquetas de datos nutricionales para comprobar el contenido de sodio de los productos alimenticios y comparar el contenido de sodio entre diferentes alimentos.

Compruebe la cantidad de sodio por porción y el número de porciones por envase.

Elija alimentos etiquetados como "bajos en sodio," "sodio reducido" o "sin sal añadida" cuando esté disponible.

Busque fuentes de alimentos ocultas

Tenga en cuenta los productos alimenticios que suelen tener un alto contenido de sodio, como la salsa de soya, los aderezos para ensaladas embotellados y las carnes frías.

Hay muchos productos alimenticios que no saben salados pero tienen un alto contenido de sodio.

Utilice carnes frescas en lugar de envasadas. Las carnes frescas contienen sodio natural, mientras que la carne envasada contiene sodio adicional que se agrega durante el procesamiento.

Comer fuera

Visite el sitio web del restaurante para comprobar el contenido de sodio de los platos del menú. Pregunte por la información nutricional o el contenido de sodio de los elementos del menú antes de ordenar.

Cuando esté en un restaurante, solicite comida que se sirva sin sal o elija una opción de comida baja en sodio.

Controle el tamaño de las porciones de las comidas si no se puede reducir el contenido de sodio.

Cocinar en casa

Prepare arroz, pasta, frijoles y carnes sin sal. Intente agregar otros ingredientes sabrosos para resaltar el sabor.

Limite las salsas, mezclas y productos "instantáneos," incluido el arroz con sabor y la pasta preparada.

Escorra y enjuague los frijoles enlatados (como garbanzos, etc.) y verduras para reducir la cantidad de sodio.

Comprando comida

Elija frutas y verduras frescas, ya que son bajas en sodio. Opte por vegetales enlatados etiquetados como "sin sal agregada" y vegetales congelados sin salsas saladas.

Compre verduras frescas, congeladas o enlatadas sin sal ni salsa agregadas. Cuando sea posible, compre carnes frescas, en lugar de carnes curadas, saladas, ahumadas y otras carnes procesadas.

Ajuste a bajo contenido de sodio

Intente combinar versiones de alimentos con bajo contenido de sodio con versiones regulares si no prefiere el sabor de los alimentos con bajo contenido de sodio.

Puede saborear el sabor natural de los alimentos sin sal añadida. La preferencia por la sal es un gusto adquirido que puede cambiar con el tiempo. Puede llevar semanas o meses adaptarse a comer alimentos con menor cantidad de sodio.