



**KAISER PERMANENTE®**

## **Dietas bajas en sodio**

### **(Low Sodium Diets)**

Aunque el sodio se encuentra naturalmente en muchos alimentos, la forma más común en la que obtenemos sodio en nuestra dieta es del salero que colocamos en la mesa y de los alimentos procesados.

Aunque nuestros cuerpos necesiten sólo 500 miligramos de sodio diarios, la mayoría de nosotros obtiene mucho más que eso. Esto no es un problema para la gente que no es sensible al sodio y que aparentemente puede eliminar el exceso de sodio del cuerpo sin dificultad. Para otros, sin embargo, en demasía puede llegar a producir presión arterial alta. Puede contribuir también a muchos otros problemas, tales como enfermedades del corazón, de los riñones o del hígado. En todas estas afecciones, el exceso de sodio ocasiona que el cuerpo retenga agua mas de lo normal, poniendo tensión extra en el corazón y en los vasos sanguíneos, los riñones y el hígado. Y puede ocasionar hinchazón en los pies y las piernas donde se recolectan los excesos de fluido, afección conocida como "edema". El comer menos sodio reduce la cantidad de fluido en el cuerpo y ayuda a aliviar la tensión y el malestar que éste produce. Sin embargo, es importante recordar que el cuerpo puede acumular mucha agua sin señales perceptibles de edema.

Aun cuando seamos jóvenes y saludables, debemos tratar de evitar los malos hábitos alimenticios. La mayoría de nosotros nos beneficiaríamos reduciendo las cantidades grandes de alimentos salados que comemos. La única excepción a esta regla aplica a las mujeres embarazadas; las dietas bajas en sodio comúnmente no son recomendadas para las mujeres embarazadas. Para todos los demás, evitar la sal en demasía puede disminuir las posibilidades de llegar a tener la presión arterial alta más tarde en la vida.

Si usted necesita seguir una dieta baja en sodio, tenga en cuenta estas cinco sugerencias:

- 1.) Quite el salero de la mesa, o use con medida "Lite Salt", un sustituto de la sal.
- 2.) Use sólo la mitad de la cantidad de sal recomendada en las recetas cuando

cocine.

3.) En general, trate de comer productos frescos o alimentos sin procesar. (Cualquier producto que venga en una lata o en una caja generalmente contiene mucha sal.) Especialmente, trate de comer frutas o verduras frescas o congeladas en abundancia.

4.) Restrinja el consumo de alimentos salados, incluyendo las sopas enlatadas, las mezclas de sopas secas, las verduras enlatadas, las nueces saladas, las papas fritas, los pretzels y las galletas saladas, las verduras encurtidas, los quesos procesados y las carnes procesadas o curadas tales como los perros calientes, el jamón y las salchichas.

5.) Revise las etiquetas de los alimentos preparados para ver cuál es el contenido de sodio de los mismos. Los productos marcados "bajos en sodio" deben contener menos de 140 miligramos de sodio por porción. Los alimentos con etiquetas que dicen "sal reducida" pueden todavía contener mucho sodio. Por ejemplo, las sopas enlatadas que dicen tener cantidades reducidas de sal todavía tienen más de 500 miligramos de sodio por porción.

Si tiene dificultad para ajustarse al sabor natural de los alimentos sin sal, trate de usar hierbas y condimentos naturales. El vinagre o el jugo de limón son también buenas opciones para mejorar el sabor de ciertos alimentos. También puede obtener otras ideas saludables de libros de cocina que se refieran específicamente a dietas bajas en sodio. Pregunte en el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente o revise en su biblioteca o librería local. De todas maneras, siempre le puede comentar sus opciones dietéticas a su doctor o a su proveedor de salud y puede incluso pedirles referencias para ver a un dietista registrado.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en [www.kaiserpermanente.org/california](http://www.kaiserpermanente.org/california), y cliquee el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y

Kaiser Permanente.

- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

6908s