Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Dieta con 2 gramos de sodio

En este documento informativo se explica lo que puede comer al hacer una dieta con 2 gramos de sodio.

## Información sobre la dieta con 2 gramos de sodio

El sodio es un mineral que ayuda a equilibrar los líquidos en el organismo y que se encuentra en prácticamente todos los alimentos. En esta dieta, la cantidad total de sodio que se consume se limita a 2 gramos o 2000 miligramos (mg) por día. Una cucharadita de sal contiene 2300 mg de sodio, así que debe consumir menos que esa cantidad por día.

Con esta dieta se puede tratar lo siguiente:

- Enfermedad cardíaca
- Hipertensión arterial
- Enfermedades renales
- Mal funcionamiento del hígado
- Aumento de peso por retención de líquidos (por ejemplo, inflamación en las piernas)

## Información sobre las menciones al sodio

En la siguiente tabla aparecen menciones al sodio que encontrará en los alimentos envasados. El hecho de saber qué significan estas menciones puede ayudarle a que consuma menos sodio.

También hemos incluido cuántas porciones de estos alimentos puede consumir

por día. Esto se llama consumo diario recomendado.

| Mención al sodio | Significado | Consumo diario recomendado |
|---|---|---|
| “Sin sodio” o “Sodium-free” | Menos de 5 mg de sodio por porción | Ilimitada |
| “Sin sal” o “Salt-free” | Menos de 5 mg de sodio por porción | Ilimitada |
| “Bajo en sodio” o “Low-sodium” | 140 mg de sodio o menos por porción | Limitar a 4 porciones diarias |
| “Muy bajo en sodio” o “Very low-sodium” | 35 mg o menos de sodio por porción | Ilimitada |

## Otras menciones al sodio

Aquí encontrará otras menciones al sodio que puede encontrar en alimentos envasados y lo que significan. Aunque estos productos puedan contener menos sal que las versiones normales, eso no garantiza que tengan un bajo contenido de sodio.

**“Reducido en sodio” (Reduced sodium)**

- El producto contiene al menos 25 % menos sodio por porción que su versión normal.

**“Bajo en sodio” (Light in sodium) o “ligeramente salado” (lightly salted)**

- El producto contiene 50 % menos sodio por porción que su versión normal.

**“Sin sal” (unsalted), “sin sal agregada” (without added salt) y “no se le agrega sal” (no salt added)**

- Estos productos, que normalmente se procesan con sal, se procesaron sin sal (p. ej., pretzels sin sal frente a pretzels normales).
- Esto no garantiza que el alimento sea “sin sodio”.

# Cómo leer las etiquetas de datos nutricionales

La mayor parte del sodio que consume proviene de alimentos y bebidas envasados y preparados, por lo que es importante leer las etiquetas de datos nutricionales para conocer el contenido de sodio. Aproximadamente el 75 % del sodio que consume proviene de alimentos envasados y de restaurantes. Si bien es posible que muchos alimentos envasados no tengan un sabor salado, aún es posible que tengan alto contenido de sodio. Algunos ejemplos son los cereales, el pan y los pastelitos.

En una etiqueta de datos nutricionales, el contenido de sodio siempre se indica en miligramos por cada porción. Si come o bebe 2 porciones, entonces consumirá el doble de la cantidad de sodio. Esto significa que deberá multiplicar la cantidad de sodio de cada porción por 2.

Verificar el valor diario porcentual de sodio también es una buena manera de controlar su consumo. El valor diario para el sodio es menos de 2400 mg por día. Si el valor diario porcentual es de 5 % o menos, se considera que ese alimento tiene bajo contenido de sodio. Si el valor diario porcentual es superior a 20 %, se considera que el alimento tiene alto contenido de sodio. Recuerde que si come o bebe más de 1 porción, deberá también multiplicar el porcentaje del valor diario de sodio.

El contenido de sodio aparece encerrado en un círculo en las etiquetas de datos nutricionales a continuación (véase la figura 1). Puede ver los miligramos de sodio y los valores diarios porcentuales de sodio por porción. La sopa de pollo normal contiene 37 % de su valor diario de sodio (890 mg), lo que se considera alto. La versión de bajo contenido de sodio contiene 6 % (140 mg), lo que se presenta como una mejor opción.  Trate de consumir 140 mg de sodio por porción.

Regular chicken with noodles soup

**Nutrition Facts**

1 serving per container

| **Serving size** | **8 oz** |
|---|---|
| **Amount per serving** | |
| **Calories** | **60** |
| | **% Daily Value*** |
| **Total Fat** 2g | **3%** |
| Saturated Fat 0.5g | **3%** |
| *Trans* Fat 0g | |
| **Cholesterol** 15mg | **5%** |
| **Sodium** 890mg | **37%** |
| **Total Carbohydrate** 8g | **3%** |
| Dietary Fiber 1g | **4%** |
| Total Sugars 1g | |
| **Protein** 3g | |
| Vitamin A | 4% |
| Vitamin C | 0% |
| Calcium | 0% |
| Iron | 2% |

* 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.

Low-sodium chicken with noodles soup

**Nutrition Facts**

1 serving per container

| **Serving size** | **10.75 oz** |
|---|---|
| **Amount per serving** | |
| **Calories** | **160** |
| | **% Daily Value*** |
| **Total Fat** 4.5g | **7%** |
| Saturated Fat 1.5g | **8%** |
| *Trans* Fat 0g | |
| **Cholesterol** 30mg | **10%** |
| **Sodium** 140mg | **6%** |
| **Total Carbohydrate** 17g | **6%** |
| Dietary Fiber 2g | **8%** |
| Total Sugars 4g | |
| **Protein** 12g | |
| Vitamin A | 30% |
| Vitamin C | 0% |
| Calcium | 2% |
| Iron | 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.

Figura 1. Contenido de sodio en las etiquetas de datos nutricionales

# Sugerencias para reducir el consumo de sodio

## Comidas en casa

- No ponga sal a los alimentos mientras los prepara ni en la mesa.
- Intente incorporar vinagre balsámico, jugo de limón, cebollas o ajo fresco a las verduras y ensaladas. Esto agregará más sabor a su comida, pero no agregará sodio.
- Adobe la carne, el pollo o el pescado en vinagre balsámico, jugo de limón, ajo, jengibre u otras especias.
- Enjuague los alimentos enlatados, como atún, frijoles y verduras, antes de comerlos. Esto quitará un poco de sodio.
- Si le agrada el sabor picante, sazone los alimentos con chiles o con salsa picante. Solo use una pequeña cantidad de salsa picante porque tiene alto contenido de sodio. También puede agregar chile en polvo sin sal a los alimentos.

- Pruebe las mezclas de especias sin sal, como Mrs. Dash® y Lawry's® Salt-Free 17 Seasoning.
- Cocine más comidas en su casa en lugar de salir a comer por ahí. De esa forma, podrá controlar la cantidad de sodio de su dieta.
- Haga su propia mezcla de especias molidas o pruebe las siguientes recetas:
  - **Sorpresa sin sal**
    - 2 cucharaditas de ajo en polvo
    - 1 cucharadita de albahaca seca
    - 1 cucharadita de orégano seco
    - 1 cucharadita de cáscara de limón en polvo (o jugo de limón deshidratado)
  - **Un tazón de sazón**
    - 2 cucharaditas de tomillo seco
    - 1 cucharadita de salvia seca
    - 1 cucharadita de romero seco
    - 2 cucharaditas de mejorana seca
  - Coloque los ingredientes de cualquiera de las recetas en un molinillo para alimentos y mézclelos bien. A continuación etiquete y guarde la mezcla en un recipiente de vidrio.

## Sugerencias con respecto a las compras

- Lea las etiquetas de datos nutricionales de sus alimentos y bebidas.
  - Compare las etiquetas y elija los productos que tengan la menor cantidad de sodio por porción.
- Elija alimentos no procesados, como frutas y verduras frescas, granos integrales (avena, cebada, quinoa y arroz integral) y legumbres (frijoles, guisantes y lentejas). Estos alimentos son bajos en sodio por naturaleza.
- Los alimentos congelados sin salsas agregadas suelen contener menos sodio que los que tienen salsas agregadas. Asegúrese de revisar la etiqueta

de datos nutricionales para conocer el contenido específico de sodio.

- Elija verduras enlatadas que tengan la etiqueta “sin sal agregada”.
- No use sustitutos de la sal, salvo que el médico los apruebe. Pueden contener potasio, que puede ser perjudicial para las personas con determinadas enfermedades, como insuficiencia renal.
- Limite la cantidad de leche, yogur y helado que consume a 3 porciones (8 onzas) por día. Estos alimentos son moderadamente altos en sodio.
- Asegúrese de controlar las etiquetas de datos nutricionales en los budines. Algunos tienen un alto contenido de sodio.
- Compre refrigerios sin sal, como pretzels, frutos secos y papas fritas.

## Comidas en restaurantes

Si come en restaurantes, hay cosas que puede hacer para reducir la cantidad de sodio de sus alimentos.

- Muchos productos de restaurantes son ricos en sodio, en particular cosas como las salsas gravy, salsas de otro tipo, los aderezos y los alimentos marinados.
    - Al salir a comer, pida que no le agreguen nada de eso a su comida o pida que le coloquen esos productos aparte.
    - Condimente sus ensaladas con aceite y vinagre en lugar de aderezos preparados.
- Pida que no se le sazone su comida con sal ni con productos con alto contenido de sodio.

Las cadenas de restaurantes que tienen 20 o más locales deben proporcionar información nutricional por escrito en los artículos del menú, incluidas las calorías, la grasa total, las calorías provenientes de la grasa, los azúcares, las proteínas y el sodio. Es posible que vea esta información en carteles, revestimientos de bandejas, letreros, tarjetas en el mostrador, folletos o quioscos.

Pida información nutricional cuando coma en uno de estos restaurantes.

También puede buscar la información nutricional en Internet antes de ir al restaurante. Esto puede ayudarle a tomar decisiones saludables.

# Alimentos ricos en sodio

La siguiente es una lista de alimentos ricos en sodio. Limite estos alimentos mientras hace la dieta. Al leer las etiquetas de datos nutricionales, se sorprenderá de la cantidad de sodio que contienen. Muchos de estos productos vienen en versiones con bajo contenido de sodio, así que pruébelas.

| Grupo de alimentos | Productos ricos en sodio que debe limitar o evitar |
|---|---|
| Lácteos | • Suero de leche<br>• Mezclas de cacao instantáneas, como Swiss Miss<br>• Quesos: queso tipo americano, queso azul, feta, provolone, suizo, edam y requesón, a menos que estén disponibles en una versión de bajo contenido de sodio. |
| Carnes y pescado | • Carnes procesadas ahumadas, curadas, secas, conservadas en vinagre, enlatadas y congeladas<br>• Carnes frías como carne curada en conserva, salame, jamón, salchicha de Bolonia, perros calientes, salchichas, tocino, lonjas de carne de res, pavo asado normal<br>• Carnes kosher<br>• Arenque, sardinas, caviar, anchoas, atún enlatado y salmón ahumado<br>• Platos principales congelados y cenas precocinadas envasadas |
| Almidones y panes | • Panes, panecillos y galletas con sal agregada<br>• Pan irlandés (soda bread)<br>• Cereales listos para comer con más del 20 % del valor diario de sodio<br>• Pizza<br>• Pretzels y papas fritas saladas<br>• Mezclas de arroz y pasta preenvasadas |

| | |
|---|---|
| **Verduras y jugo de verduras** | • Verduras y jugos de verduras enlatados o en frascos<br>• Pepinillos<br>• Aceitunas<br>• Chucrut<br>• Jugo de tomate<br>• Salsa común de tomate y pulpa de tomate<br>• Verduras congeladas en salsas de mantequilla<br>• Sopas enlatadas e instantáneas<br>• Caldo o consomé |
| **Condimentos** | • Aderezos para ensalada embotellados<br>• Salsas para untar, como salsa de cebolla o de alcachofa y quesos para untar<br>• Salsas para remojar<br>• Salsas gravy y otras salsas enlatadas<br>• Aderezo para ensalada embotellado<br>• Salsa de soja, salsa inglesa y salsa picante<br>• Más de 1 cucharada de ketchup<br>• Sal con cebolla, sal con ajo y otros aderezos que contienen sal<br>• Salsa tártara<br>• Vino para cocinar |
| **Varios** | Controle los ingredientes de los alimentos envasados para evitar los siguientes ingredientes:<br><br>• Polvo para hornear y bicarbonato de sodio<br>• Conservantes, como nitrato de sodio, fosfato de sodio y benzoato de sodio<br>• Mejoradores del sabor, como glutamato monosódico (GMS)<br>• Endulzantes como sacarina sódica<br>• Determinados comprimidos antiácidos (verifique el contenido de sodio en la etiqueta) |

# Menú de muestra

En el siguiente menú se incluyen comidas que contienen 2 gramos de sodio como máximo.

| Comida | Alimento o bebida | Cantidad de sodio (mg) |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| **Desayuno** | 4 onzas (aprox. 120 ml) de jugo de naranja | 0 |
| | 1 huevo duro | 60 |
| | 2 rebanadas de tostadas de siete granos | 260 |
| | 1 cucharadita de mantequilla sin sal | 0 |
| | 1 cucharada de mermelada o jalea | 10 |
| | 8 onzas de leche con bajo contenido de grasa | 120 |
| | Café o té | 5 |
| **Almuerzo** | 1 taza de sopa de guisantes con bajo contenido de sodio | 50 |
| | Sándwich de pavo: | |
| | • 1 panecillo Káiser (3 ½ pulgadas) | 310 |
| | • 3 onzas de pechuga de pavo con bajo contenido de sodio | 465 |
| | • 1 cucharada de mayonesa | 80 |
| | • 1 cucharadita de mostaza | 65 |
| | • Lechuga y tomate | 5 |
| | Fruta fresca | 0 |
| | 12 onzas de soda común o saborizada | 15 |
| **Refrigerio para la tarde** | 4 galletas Graham | 160 |
| | 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate sin sal agregada | 10 |
| **Cena** | 5 onzas de salmón horneado | 90 |
| | ½ taza de brócoli | 20 |
| | ½ taza de zanahorias | 50 |
| | ½ taza de arroz integral | 5 |
| | 8 onzas de té helado | 5 |
| | ½ taza de yogur helado | 65 |
| **Refrigerio para la noche** | 1.5 onzas de pretzels sin sal | 75 |
| | Fruta fresca | 0 |
| **Total de sodio, en mg** | | **1925** |

# Detalles de contacto

**Departamento de Alimentos y Nutrición (Department of Food and Nutrition)**
212-639-7312

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.


Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center