

Enfermedad renal: Reducción del consumo de sodio

El sodio es un mineral que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades. Se encuentra en la sal de mesa. La mayoría de la gente come mucha más sal de la que necesita. Esto se debe a que la mayoría de los alimentos procesados (preelaborados, como los cereales para el desayuno, las galletas y los encurtidos) tienen alto contenido de sal, y lo mismo sucede con todas las comidas de los restaurantes. Dicho en otras palabras, si no está cocinando con ingredientes frescos en su casa, probablemente, está comiendo más sal de la que necesita. El consumo excesivo de sodio puede aumentar la sed y hacer que el cuerpo retenga líquido. Para evitar estos efectos secundarios, a las personas con enfermedad renal crónica se les suele indicar que coman menos sodio. Las sugerencias que se incluyen en esta hoja pueden mostrarle cómo.

Las personas con enfermedad renal crónica deberían limitar su consumo de sal a menos de 1,500 miligramos (mg) de sodio al día. Las etiquetas de información nutricional suelen mostrar el contenido de sodio. La sal de mesa es el "cloruro de sodio". Una cucharadita al ras de sal de mesa contiene 2,300 mg de sodio. Una de las maneras más eficaces de controlar el consumo de sal es cocinar con más frecuencia en su casa.



Cuando compre alimentos

A diferencia de las comidas enlatadas y procesadas, los alimentos frescos no contienen sal adicional y son mejores para usted. Cuando compre alimentos:

- Siempre que pueda, escoja alimentos frescos.
- Antes de comprar alimentos envasados, lea las etiquetas. Revise la información nutricional para averiguar la cantidad de sal que contienen y el número de porciones

por envase. Recuerde controlar el contenido de sodio en las bebidas además de los alimentos.

- Trate de elegir alimentos envasados que tengan un contenido de sodio de 140 mg (miligramos) o menos por porción.
- No compre alimentos que tengan más de 400 mg de sodio por porción.
- Elija verduras enlatadas, congeladas o frescas que no tengan sal ni condimentos agregados.
- Elija mariscos y carnes magras rojas o de ave frescos o congelados. Cocínelos en casa en vez de comprar productos preparados o listos para comer.

Sazone en lugar de usar sal

Pruebe los siguientes aderezos para sazonar sin agregar sal.

- **Albahaca:** tomates, calabaza, berenjena, sopas, pescado
- **Curry:** sopas, arroz, lentejas, pollo
- **Eneldo:** remolachas, pepinos, habichuelas (judías)
- **Ajo:** salsas, frijoles, verduras, carnes de res, pescado
- **Jengibre:** zanahorias, pollo, fruta cocida, salsas blancas
- **Limón:** espárragos, alcachofas (alcauciles), brócoli, espinacas, pescado
- **Menta:** sopas frías, ensaladas, platos con frutas
- **Orégano:** berenjena, pollo, ensaladas, salsas
- **Tomillo:** pollo, pescados, carnes magras, sopas, guisos

La comida a la que se le agrega sal durante la cocción tiene menos sabor salado que si se le echa sal al servirla en la mesa. Por eso, use la mitad de la cantidad de sal que querría tener en la comida al momento de cocinar y échele el resto de la sal cuando la comida ya esté en la mesa.

No use sal sazonada ni sustitutos de la sal. Estos productos pueden contener sodio o potasio. El potasio es otro mineral que suele estar limitado para las personas con enfermedad renal.