

Dieta baja en sal

Su guía para una dieta baja en sal

Revise estas preguntas frecuentes para obtener más información sobre cómo reducir el consumo de sal para la prevención de cálculos renales.



“Mi médico me dijo que limitara mi ingesta de sal. ¿Cuál es mi objetivo?”

Su objetivo debe ser menos de 2,300 a 3,300 mg de sodio por día. El formador de cálculos promedio está comiendo casi el doble de 5,000 mg por día.

“Nunca salo mi comida. ¿Por qué mi nivel de sodio es tan alto?”

No usar el salero es un gran comienzo, pero la sal se usa como conservante en todos nuestros productos envasados y detrás del mostrador de delicatessen. Debe comenzar a ser consciente de lo que contiene su comida. Un buen ejemplo de esto son los frijoles verdes. Media taza de judías verdes enlatadas tiene aproximadamente 300 mg de sodio. La misma cantidad de judías verdes frescas o congeladas tiene 2 a 3 mg de sodio.

“¿Cómo sé qué cantidad de sal hay en algo?”

Casi todos los productos envasados tienen etiquetas de información nutricional. Puede ver cuánto sodio contiene un producto si observa la etiqueta de información nutricional. Es importante comprender que todos los números que figuran en la etiqueta de información nutricional SON POR SERVICIO.

Para ilustrar mejor, cuando come habitualmente una lata de sopa, come toda la lata. Lo que probablemente no se dé cuenta es que la etiqueta de información nutricional indica que hay dos porciones en la lata. Puede ver que hay casi 2,000 mg de sodio en toda la lata; es decir, más de la mitad de su ingesta diaria en esa lata de sopa. Lea sus etiquetas. Si decide darse un gusto con esa sopa, debe controlar realmente su ingesta de sodio durante el resto del día.

“¿Qué tiene que ver el sodio con los cálculos renales?”

Los riñones deben eliminar del cuerpo el sodio que ingiere. Cuando los riñones excretan sodio, también excretan calcio. Por lo tanto, cuanto más sal coma, más calcio perderá en la orina. Los niveles altos de calcio en la orina pueden aumentar el riesgo de que se formen nuevos cálculos. Si reduce el consumo de sal, disminuirá la cantidad de calcio en la orina. Esto ayudará a evitar la formación de nuevos cálculos.

“Mi médico me dijo que bajara mi ingesta de sal porque estoy tomando un medicamento. ¿Qué tiene que ver la sal con mi medicamento?”

El sodio bloquea los efectos del medicamento. Es posible que su médico le haya recetado un medicamento para respaldar la retención de calcio. Algunos de ustedes que tienen niveles altos de calcio en la orina recibirán un medicamento (llamado tiazida) que ayuda a mantener el calcio en el hueso. Si sigue comiendo grandes cantidades de sodio, el medicamento que está tomando será menos eficaz.

“¿Cómo puedo hacer que mi comida tenga mejor sabor sin sal?”

Será un ajuste al principio. Comience por experimentar con diferentes hierbas y especias frescas. Se acostumbrará lentamente a comer con menos sal. De hecho, las personas que reducen su consumo de sodio notan que después de un tiempo no les gustan los productos alimenticios que contienen demasiada sal.

Datos

Mantenga su ingesta de sal entre 2,300 y 3,300 mg por día para reducir los cálculos renales.

- Una cucharadita de sal contiene aproximadamente 2,300 mg de sodio
- Aumento de la sal = aumento de la pérdida de calcio en la orina
- La mayoría de los estadounidenses consumen más del doble de la cantidad recomendada de sal
- Las comidas en restaurantes pueden tener entre 1,000 y 5,000 mg de sodio por comida

Consejos

Salir a comer:

Mantenga su ingesta de sal entre 2,300 y 3,300 mg por día para reducir los cálculos renales.

- Seleccione un restaurante donde se cocinen alimentos a pedido con ingredientes frescos, no preenvasados.
- Solicite que los alimentos se preparen sin sal agregada.
- Si un plato principal se sirve con empanizado, cubierta o salsa, seguro que contiene mucha sal. Elimínela antes de comer.
- Evite la sal de mesa y los condimentos y guarniciones con alto contenido de sodio (encurtidos, aceitunas, mostaza, ketchup, etc.).
- Use limón o aceite fresco y vinagre sobre las ensaladas.
- Solicite que las salsas y los aderezos para ensaladas se sirvan aparte.
- Las frutas frescas o enlatadas pueden comerse como aperitivo, ensalada o postre.

Ideas alternativas de condimentos para mejorar el sabor natural de su comida:

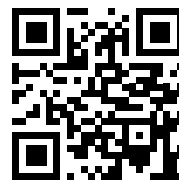
- Para eliminar aceites y líquidos salados, escurra el salmón, el atún o las sardinias enlatados. Luego, agregue agua a la lata y escurra nuevamente para enjuagar.
- Tueste las semillas, los frutos secos y las especias enteras para resaltar su sabor completo. Cocinarlos en una sartén seca a fuego moderado o en una asadera en un horno a 400 grados.
- Asar las verduras en un horno caliente mejorará en gran medida su sabor.
- Golpee el ajo, los chiles, las hierbas frescas y las especias para liberar sus sabores.
- Use cáscara de cítricos. La cáscara es la parte de la cáscara que no tiene la parte blanca; contiene el verdadero sabor de la fruta. Colóquelo en una rejilla plana tipo lámina o quítelo con un pelador de verduras y luego corte el trozo en tiras delgadas.
- Ralle el jengibre fresco con un rallador plano tipo lámina.
- Use una procesadora de alimentos para rallar el rábano picante fresco, que tiene más potencia que el tipo salado y embotellado.

- Use hierbas frescas en lugar de secas cuando sea posible. Pique y añádalos en el último momento para obtener un sabor más fresco.
- Agregue hierbas secas como tomillo, romero y mejorana para obtener un sabor más picante, pero úselas con moderación.
- Rocíe vinagre o jugo de cítricos para realzar maravillosamente el sabor, pero agréguelo en el último momento. El vinagre es ideal para verduras como las de hojas verdes, el cítrico es ideal para frutas como el melón. Ambos son excelentes para pescados.
- Use mostaza seca o sin sal. Mezcle la mostaza seca con agua para preparar un condimento muy fuerte. También puede encontrar una mostaza embotellada sin sal que es tan potente como el tipo que contiene sal.
- Para un poco más de "amortiguación", agregue pimientos picantes frescos a sus platos. Retire la membrana y las semillas antes de picarlas finamente. Está bien comerlas crudas, y una pequeña cantidad ayuda mucho.
- Las verduras y las frutas son fáciles de condimentar sin sal. Llene una coctelera de hierbas con una combinación de hierbas frescas y especias. Úselo en lugar de un salero.
- Algunas verduras y frutas, como los hongos, los tomates, los chiles, las cerezas, los arándanos y las grosellas, tienen un sabor más intenso cuando se secan que cuando están frescas. Y si se remojan en agua y se reconstituyen, se obtiene un caldo natural para trabajar.
- Compre las mejores y más frescas especias enteras y muélaslas en un molinillo de especias. Sentirá una gran diferencia en el sabor.

Fuente: R.D. Starke and M. Winston, American Heart Association's Low Salt Cookbook, (New York: Times Books, 1990) 34-37.

Nuestro horario de atención es

Lunes a viernes de 7:00 a. m. a 7:00 p. m., hora del centro



También puede visitar nuestro sitio web en www.litholink.labcorp.com y enviar cualquier consulta por correo electrónico a Litholinkinquiry@labcorp.com

Nota: Este material se proporciona exclusivamente con fines informativos generales. No pretende sustituir el consejo médico ni la consulta con un médico o experto técnico.