

# Lowering Sodium in Your Diet

## What is sodium?

Sodium is a mineral that is needed for good health and is present in all foods. Most people eat more sodium than they need. If the body cannot get rid of the extra sodium, fluid builds up. Extra fluid increases the work of the heart and kidneys, and may increase blood pressure. Eating less sodium may help control these problems. You will sometimes see the term sodium abbreviated "Na," as in NaCl (sodium chloride), which is table salt.

The current guideline for how much sodium we should eat is 2,300 milligrams (mg). The guideline is even lower at 1,500 mg for those over 50 years old, with high blood pressure and for African Americans. These sodium goals can be hard for some people to reach, especially if they are eating large amounts of sodium now. Many people can get to the lower sodium goal over time by making small changes to their diets. This handout can help you start to do this.

## Sodium Guidelines

To choose foods that are healthier for you, look for these labels:

- **Sodium-free:** less than 5 milligrams of sodium per serving
- **Very low-sodium:** 35 milligrams or less per serving
- **Low-sodium:** 140 milligrams or less per serving

## Remember, reduced sodium and unsalted products still have salt in them!

- **Reduced sodium:** usual sodium level is reduced by 25 percent
- **Unsalted, no salt added or without added salt:** made without the salt, but still has the sodium that is a natural part of the food

# Cómo disminuir la cantidad de sodio en su dieta

## ¿Qué es el sodio?

El sodio es un mineral necesario para la buena salud que se encuentra presente en todos los alimentos. La mayoría de las personas consume más sodio del que necesita. Si su cuerpo no puede eliminar el sodio sobrante, comienzan a acumularse los fluidos. Los fluidos adicionales aumentan el trabajo del corazón y los riñones y pueden aumentar la presión arterial. Consumir menos sodio puede ayudar a controlar estos problemas. A veces, el término sodio aparecerá abreviado como «Na», como en NaCl (cloruro de sodio) que es la sal de mesa.

La recomendación actual para cuánto sodio comer es 2300 miligramos. Las pautas son aun más bajas, a 1500 mg, para las personas de más de 50 años de edad con presión arterial alta y para los afroamericanos. Estas metas en cuanto al sodio pueden ser difíciles de lograr para algunas personas, especialmente si comen grandes cantidades de sodio en la actualidad. Muchas personas pueden llegar a la meta de menos sodio con el tiempo, haciendo pequeños ajustes en sus dietas. Este folleto lo puede ayudar a comenzar a hacerlo.

## Recomendaciones para el consumo de sodio

Para seleccionar alimentos más sanos para usted, busque las siguientes etiquetas:

- **Sin sodio:** menos de 5 miligramos de sodio por porción.
- **Muy bajo en sodio:** 35 miligramos de sodio o menos por porción.
- **Bajo en sodio:** 140 miligramos de sodio o menos por porción.

**Recuerde que los productos reducidos en sodio y los sin sal ¡aún tienen algo de sal!**

- **Sodio reducido:** se reduce en 25% el nivel habitual de sodio.
- **Sin sal, sin sal agregada:** hecho sin sal, pero conserva el sodio natural de las comidas.

## Know Your Salt

When you are trying to lower the sodium in your diet, even a small amount of salt has a lot of sodium in it.

Amount of Sodium in Salt	
¼ teaspoon salt	600 milligrams of sodium
½ teaspoon salt	1,200 milligrams of sodium
¾ teaspoon salt	1,800 milligrams of sodium
1 teaspoon salt	2,300 milligrams of sodium
1 teaspoon baking soda	1,000 milligrams of sodium

## How can I limit sodium?

### General tips:

- Do not add salt to food at the table.
- **Avoid seasoned salts.** These include onion salt, celery salt, lite salt, low-sodium salt and sea salt. Accent, meat tenderizers and lemon pepper should also be avoided.
- Be careful if you choose a salt substitute. Many substitutes have large amounts of potassium in them which can cause medical problems for some people. **Lite salts** contain sodium in smaller amounts, but they are still too high for people who need to restrict sodium. Ask your doctor or dietitian if a salt substitute is okay for you.

### Avoid food where large amounts of salt or sodium have been added:

- All cured or smoked meats such as Canadian bacon, salt pork, ham, luncheon meat, sausage, canned or dried beef, bacon, wieners (including products made from soy products and turkey), sardines, smoked fish and pepperoni
- Processed cheese and cheese spreads such as American cheese, Velveeta and Cheese Whiz

## Conozca su sal

Cuando intente disminuir el sodio en su dieta, recuerde que incluso una pequeña cantidad de sal tiene una gran cantidad de sodio.

Cantidad de sodio presente en la sal	
¼ de cucharadita de sal	600 miligramos de sodio
½ cucharadita de sal	1200 miligramos de sodio
¾ de cucharadita de sal	1800 miligramos de sodio
1 cucharadita de sal	2300 miligramos de sodio
1 cucharadita de bicarbonato de sodio	1000 miligramos de sodio

## ¿Qué puedo hacer para limitar el consumo de sodio?

### Consejos generales:

- No agregue sal a la comida en la mesa.
- **Evite las sales saborizadas.** Estas incluyen la sal de cebolla, la sal de apio, la sal light, sal baja en sodio y sal marina. También debe evitar los ablandadores de carne y la pimienta limón.
- Tenga cuidado si elige un sustituto de la sal. Muchos sustitutos tienen grandes cantidades de potasio, lo que puede causar problemas médicos para algunas personas. **Las sales light** contienen menores cantidades de sodio, pero aun es demasiado para las personas que tienen que restringir su consumo de sodio. Pregúntele a su médico o nutricionista si un sustituto de la sal está bien para usted.

### Evite los alimentos a los que se les haya agregado grandes cantidades de sal o sodio:

- Todas las carnes curadas o ahumadas como el tocino canadiense, cerdo salado, jamón, fiambre, salchicha, carne enlatada o seca, tocino, salchichas de viena (incluidos los productos hechos de soja y de pavo), sardinas, pescado ahumado y pepperoni.
- Los quesos procesados y untables como el queso americano, Velveeta y Cheese Whiz.

- Most restaurant foods
- Packaged convenience foods, such as macaroni and cheese, Hamburger Helper, Chef-Boy-Ardee meat dinners, Dinty Moore, regular frozen TV dinners and pot pies or Lipton's Noodles and Sauce or Rice and Sauce mixes
- Packaged potato, rice and stuffing mixes such as Rice-a-Roni and Stove Top Stuffing
- Frozen vegetables in cream or cheese sauces; vegetables cooked with meat fat (greens); canned regular vegetables; regular tomato or V-8 juice
- Salted snack foods such as crackers, pretzels, potato chips, corn chips, cheese puffs, fried pork rinds and salted nuts
- Regular canned soups; dried and instant soup mixes; frozen soups; bouillon cubes, granules or powder; consommé; homemade soups made with ham, ham bones, salted fish or meats
- Canned or packaged gravy and sauce mixes
- All sports drinks such as Gatorade or Powerade
- Brined or pickled vegetables such as sauerkraut and pickles (sweet and dill), commercial pickled vegetables, pickle relish, and olives (green and ripe)
- Chili sauce, soy sauce, steak sauce, Worcestershire sauce, BBQ sauce, cooking wine, cooking sherry, imitation bacon bits, meat tenderizers and marinades

**Eat these foods in limited amounts:**

- Frozen entrees with 500 mg sodium or less, such as Lean Cuisine, Weight Watchers or Healthy Choice
- Natural cheese such as cheddar or Swiss up to 2 ounces a day, or cottage cheese up to ½ cup a day
- Low-sodium tomato or V-8 juice up to ½ cup a day
- Regular or fat free salad dressing up to 2 tablespoons a day
- Buttermilk up to 2 cups a day

- La mayoría de las comidas de los restaurantes.
- Comidas envasadas como macarrones con queso, Hamburger Helper, comidas con carne de Chef-Boy-Ardee, Dinty Moore, comidas y cazuelas congeladas Lipton's Noodles & Sauce o mezclas para salsas y arroz.
- Papas envasadas, arroz y mezclas para relleno como Rice-a-Roni y Stove Top Stuffing.
- Verduras congeladas en salsas de crema o de queso, verduras cocinadas con grasa animal (verdes), verduras normales enlatadas, jugo normal de tomate o jugo V-8.
- Bocadillos salados como galletas saladas, pretzels, papas chips, totopos de maíz, cheese puffs, chicharrón de cerdo y nueces saladas.
- Sopas enlatadas normales, mezclas secas e instantáneas, sopas congeladas, cubos de caldo, gránulos o polvo, consomé, sopas caseras con jamón, huesos de jamón, pescado salado o carnes.
- Salsa de carne y mezcla para salsas enlatadas o envasadas.
- Todas las bebidas deportivas, como Gatorade y Powerade.
- Verduras en caldo o en vinagreta, como sauerkraut y pepinillos (dulces y al eneldo), verduras en vinagreta comerciales, relish de encurtidos y aceitunas (verdes y maduras).
- Salsa de chile, salsa de soja, salsa de carne, salsa Worcestershire, salsa BBQ, vino de cocina, jerez para cocinar, imitación de trocitos de tocino, ablandadores de carne y marinadas.

**Coma estos alimentos en cantidades limitadas:**

- Comidas congeladas con 500 mg de sodio o menos, como Lean Cuisine, Weight Watchers o Healthy Choice.
- Quesos naturales como el cheddar o el suizo, hasta 2 onzas por día, o hasta ½ taza de queso cottage por día.
- Jugos de tomate bajos en sodio o jugos V-8 hasta ½ taza por día.
- Aderezo para ensaladas normal o sin grasas, hasta 2 cucharadas por día.
- Suero de leche hasta 2 tazas por día.

- Catsup and mustard up to 2 tablespoons a day
- Canned tomato puree and tomato paste ¼ cup a day (if used in a recipe, do not add extra salt). Limit regular tomato sauce to ½ cup a day.
- Baking powder, baking soda (use as an ingredient for baking only)
- Reduced sodium soups up to ½ cup a day

**Foods that do not need to be limited:**

- Fresh meat, poultry or fish
- Commercially prepared salt-free soups and homemade soups using allowed ingredients.
- Fresh or frozen plain vegetables
- Fresh, frozen or canned fruits and fruit juices
- Regular bread, unsalted crackers and pretzels, plain pasta, rice and potatoes.
- Regular margarine, mayonnaise and vegetable oils
- Homemade gravies and sauces using allowed ingredients
- Milk, soda pop, sparkling water
- Herbs, spices and herb blends that do not contain salt, such as Mrs. Dash

**Talk to your doctor, nurse or dietitian if you have any questions or concerns about lowering sodium in your diet.**

1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- Ketchup y mostaza hasta 2 cucharadas por día.
- Puré de tomate en lata y pasta de tomate ¼ de taza por día (usados en una receta, no agregar sal adicional). Limite el uso de salsa de tomate normal a ½ taza por día.
- Polvo de hornear, bicarbonato de sodio (use solo como ingrediente para hornear).
- Sopas de sodio reducido hasta ½ taza por día.

**Comidas que no hay que limitar:**

- Carnes frescas, aves o pescado.
- Sopas preparadas sin sal y sopas caseras usando los ingredientes permitidos.
- Verduras frescas o congeladas solas.
- Frutas frescas, congeladas o en lata y jugos.
- Pan común, galletas y pretzels sin sal, pasta común, arroz y papas.
- Margarina, mayonesa y aceites vegetales comunes.
- Salsas caseras hechas con los ingredientes permitidos.
- Leche, gaseosas, agua mineral.
- Hierbas, especias y mezclas de hierbas sin sal, como Mrs. Dash.

**Hable con su médico, enfermera o nutricionista si tiene alguna pregunta o duda acerca de cómo disminuir el sodio en su alimentación.**

1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Lowering Sodium in Your Diet. Spanish.