

Información para pacientes

Dieta baja en sodio para personas que padecen insuficiencia cardiaca

¿qué es?

Es la que recomienda evitar la sal en los alimentos

El sodio es el principal compuesto químico de la sal.

Muchas veces sodio y sal se utilizan como sinónimos

¿por qué?

Porque la insuficiencia cardiaca hace que el organismo retenga sodio extra. El sodio provoca retención de líquido en el cuerpo. El líquido retenido sobrecarga el trabajo del corazón debilitado. La retención de líquido es la causante de la hinchazón (de tobillos, piernas, vientre...), provoca la falta de aire o dificultad para respirar, y es la causa de aumento rápido de peso

¿Cómo lograr una alimentación baja en sodio?

Al ir de compras

Al cocinar

Al elegir el menú

En la mesa

Hoy al ir de compras:

Cómo elegir alimentos envasados

El secreto de las etiquetas

Cada vez más se consumen alimentos procesados de producción industrial, o sea, no caseros.

Estos alimentos suelen tener alto contenido de sodio. Por eso hay que ser cuidadoso en la selección y...el secreto está en la etiqueta



Dieta baja en sodio para personas que padecen insuficiencia cardiaca

Recomendaciones

1. IR DE COMPRAS CON LOS LENTES o pedir ayuda
2. buscar en el envase del alimento, la tabla que dice “composición o información nutricional”
3. fijarse cómo se define 1 porción del alimento
4. fijarse en el contenido de sodio de la porción
5. finalmente, de los productos que le ofrezcan, elija el que tenga los valores (porcentajes “%VD”) más bajos de sodio.

A continuación mostramos ejemplos de etiquetas de alimentos comunes, para que pueda comparar la cantidad de sodio, para hacer su elección apropiada (la que tenga menos sodio). Hemos destacado con amarillo cuáles son los datos que debe observar, para que se familiarice. La idea no es promocionar marcas, sino que estos ejemplos nos sirven para mostrar dónde está la información que importa para su salud.



**PAN DE SALVADO REBANADO, LEADER PRICE
DISCO**

Información nutricional 1porción: 50g (2 rebanadas)		
	<i>Cantidad por porción</i>	<i>%VD*</i>
Valor Energético	120 Kcal	6
Carbohidratos	23 g	8
Proteínas	4.4 g	6
Grasas totales	1.1 g	2
Grasas saturadas	0.5 g	2
Grasas trans	0 g	
Fibra alimentaria	2.6 g	10
Sodio	290 mg	12



PAN DE SALVADO SIN SAL AGREGADA (EN REBANADAS FINAS) LA SIN RIVAL

Información nutricional 1porción: 50g (3 rebanadas)		
	<i>Cantidad por porción</i>	<i>%VD*</i>
Valor Energético	120 Kcal	6
Carbohidratos	25 g	9
Proteínas	4.5 g	8
Grasas totales	1.2 g	2
Grasas saturadas	0g	0
Grasas trans	0 g	
Fibra alimentaria	3 g	12
Sodio	35 mg	1



PULPA DE TOMATES SIN SAL, GOURMET
ALIMENTOS DEAMBROSI

Información nutricional		
1 porción: 60g (3 cucharadas soperas)		
	<i>Cantidad por porción</i>	<i>%VD*</i>
Valor Energético	14 Kcal	1
Carbohidratos	3 g	1
Proteínas	0,6 g	1
Grasas totales	0,0 g	0
Grasas saturadas	0.0 g	0
Grasas trans	0 g	
Fibra alimentaria	0.9 g	4
Sodio	16 mg	1

PURÉ DE TOMATES, CANALE
MERCOVENTA

Información nutricional		
1 porción: 60g (3 cucharadas soperas)		
	<i>Cantidad por porción</i>	<i>%VD*</i>
Valor Energético	19 Kcal	1
Carbohidratos	4,1 g	1
Sodio	73 mg	3
No aporta cantidades significativas de: proteínas, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, fibra alimentaria		



Ç

CALDO DE VERDURAS DESHIDRATADO INSTANTÁNEO, SIN CALORÍAS, KNORR LIGHT
UNILEVER DEL URUGUAY S.R.L.

Información nutricional 1porción: 3g (1sobre)		
	<i>Cantidad por porción</i>	<i>%VD*</i>
Valor Energético	0 Kcal	0
Carbohidratos	0 g	0
Proteínas	0 g	0
Grasas totales	0,0 g	0
Grasas saturadas	0.0 g	0
Grasas trans	0 g	
Fibra alimentaria	0 g	0
Sodio	669 mg	28



CALDO DE VERDURAS DESHIDRATADO INSTANTÁNEO, GRANULADO, BAJO EN SODIO, 0% GRASAS (SIN SAL AGREGADA) KNORR UNILEVER DEL URUGUAY S.R.L.

Información nutricional 1porción: 4,5g (1sobre)		
	<i>Cantidad por porción</i>	<i>%VD*</i>
Valor Energético	15 Kcal	1
Carbohidratos	3,2 g	1
Proteínas	0 g	0
Grasas totales	0,0 g	0
Grasas saturadas	0.0 g	0
Grasas trans	0 g	
Fibra alimentaria	0 g	0
Sodio	83 mg	3



SOPA DE CALABAZA, GOURMET
ALIMENTOS DEAMBROSI

Información nutricional 1 porción: 200ml(1vaso)		
	<i>Cantidad por porción</i>	%VD*
Valor Energético	48 Kcal	2
Carbohidratos	10 g	3
Proteínas	1 g	1
Grasas totales	0,0 g	0
Grasas saturadas	0.0 g	0
Grasas trans	0 g	
Fibra alimentaria	1,5 g	5
Sodio	494 mg	20



SOPA DE CALABAZA SIN SAL, GOURMET
ALIMENTOS DEAMBROSI

¿

Información nutricional 1 porción: 200 ml (1vaso)		
	<i>Cantidad por porción</i>	%VD*
Valor Energético	48 Kcal	2
Carbohidratos	10 g	3
Proteínas	1 g	1
Grasas totales	0,0 g	0
Grasas saturadas	0.0 g	0
Grasas trans	0 g	
Fibra alimentaria	1,5 g	5
Sodio	58 mg	2



Dieta baja en sodio para personas que padecen insuficiencia cardiaca

Sabiendo elegir, podrá disminuir bastante la ingesta de sodio en el día, se sentirá mejor, tendrá menos riesgo de internarse, y la medicación va a ser más efectiva. Convérselo con los profesionales que lo atienden.

