

Vigila su consumo de sodio y líquidos



EL SODIO

Un mineral presente en muchos alimentos y bebidas comunes



- Dosis diaria recomendada 2.3g al día o menos
- Consumir sodio en exceso de sodio aumenta la sed y puede causar sobrecarga de líquidos



¿Qué hacer?

- Busque productos con 140 mg de sodio o menos por porción
- Utilice alternativas sin sodio para condimentar, como cebolla en polvo, hierbas secas, curry, albahaca y/o romero
- Si come fuera de casa, pregunte al camarero por opciones bajas en sal y pida los aderezos aparte
- Elija alimentos más saludables para el corazón, como pollo al horno, pescado y verduras al vapor

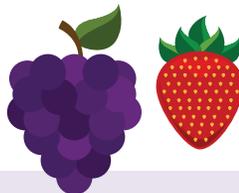
¿Qué NO hacer?

- Evite cocinar con condimentos que contengan sal
- Retire la sal de la mesa
- Evite condimentos como el ketchup y la mostaza
- Evite la comida rápida
- Evite alimentos con más de 140 miligramos de sodio



¿Qué son líquidos?

Cualquier alimento que esté en estado líquido a temperatura ambiente



- ◆ Utilice el registro en la parte posterior para controlar tu consumo de líquidos



¿Qué hacer?

- Controle su consumo de líquidos (ver la parte posterior)
- Consuma frutas congeladas: uvas, fresas y arándanos
- Calme la sed comiendo caramelos sin azúcar
- Usa enjuague bucal
- Pésate cada mañana

¿Qué no hacer?

- Evite alimentos salados: papas fritas, nueces saladas o galletas saladas
- Evite bebidas con cafeína como café, té negro, té verde y refrescos
- Evite bebidas con alto contenido de sodio, incluyendo jugos de tomate y vegetales
- Evite temperaturas altas



Trabaje junto a su dietista renal para establecer una nueva meta y un plan de acción.

Mi meta es reducir (circula uno) sodio/líquido. Para lograr esta meta, voy a (acción) _____ por (tiempo estimado) _____

Esto me permitirá alcanzar mi meta en _____

