

# Dieta Baja en Sodio para Insuficiencia Cardíaca Congestiva (CHF) (Low Sodium Diet for CHF)



IH-IV-158S  
W.D. 8/03  
Pág. 1 de 2

- Usted está en una dieta de 2000 mg de sodio.
- No use sal o condimentos que tengan sal.
- Use alimentos frescos para cocinar. No use comidas enlatadas o instantáneas.



- Cuando compre los comestibles, busque las versiones de sus alimentos favoritos que dicen “unsalted”, o “no salt added”, o “low sodium” .

- Evite las meriendas saladas, carnes precocidas, verduras enlatadas y comidas rápidas.
- **No** use sustitutos de sal como “No Salt”, “Nu-Salt” y “Lite Salt”.
- Lea la etiqueta de “Nutrition Facts” (datos nutricionales) de los alimentos que compra, para que evite los alimentos altos en sodio.

Nutrition Facts	
Serving size 1cup (228 g)	
Servings per container 2	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
<b>% Daily Value</b>	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
<b>Sodium 140mg</b>	<b>7%</b>
Total Carbohydrate 13g	
Dietary Fiber 3g	12%
Sugar 3g	
Protein 9g	



Las etiquetas “low sodium” o “low in sodium” tendrán **140 mg o menos por porción.** Estas son su mejor opción.

(continúa)

# Lista de Comestibles

Lleve esta lista al supermercado para ayudarse con la compra de comestibles bajos en sodio:

## Panes y Cereales

Arroz blanco  
Pasta  
Galletas sin sal  
Galletas de animalitos  
Pan bajo en sodio  
Galletas Graham  
Tortillas de maíz  
Tortillas de harina (ver etiqueta)

Cereales calientes:

- Grits
- Crema de Trigo®
- Avena seca  
(no instantánea)

Cereales del desayuno:

- Granola
- Frosted Mini Wheats
- Shredded Wheat
- Trigo o arroz soplado

## Carnes y Queso

Todos frescos o congelados  
Atún en lata bajo en sodio  
Queso bajo en sodio  
(Alpine Lace®, Healthy Choice®)

## Leche y Huevos

Huevos  
Leche  
Yogur

## Frutas

Todas frescas, congeladas,  
o fruta en lata  
Jugos de frutas

## Verduras

Verduras frescas  
o congeladas  
Granos secos  
Verduras en lata  
“No salt added”  
Salsa de tomate en lata  
“No salt added”

V-8 bajo en sodio

## Otros Alimentos

Sopas sin sal o  
bajas en sodio  
Nueces, pretzels,  
y chips sin sal  
Palomitas de maíz sin sal  
Pastel  
Helado/sorbete  
Colas (vea etiqueta)  
Bebidas de sabor (vea etiqueta)  
Té y café  
Gelatina  
Crema para café

## Sazón y

### Condimentos

Mrs. Dash® u otro  
sazón sin sal  
Hierbas (frescas o secas)  
Ajo fresco  
Jugo de limón/lima  
Lemon Pepper sin sal  
Polvo de cebolla o ajo  
Jalapeños frescos  
Polvo de chili  
Chili o pimienta blanca  
Aceite de cocina (canola,  
oliva, vegetal etc.)  
Vinagre común o con  
sabor (cidra, vino rojo,  
blanco, balsámico, etc.)  
Margarina sin sal  
Mantequilla sin sal  
Mermelada  
Gelatina