

# Dieta para Enfermos Renales: Sodio

**Antes de realizar cualquier cambio en su dieta, asegúrese de comentarlo con su médico o dietista.**

El organismo necesita sodio para varias funciones, tales como el control de las contracciones musculares, el equilibrio de fluidos y el control de la presión arterial. Los riñones saludables eliminan el exceso de sodio en la orina. Cuando disminuye la función renal, puede acumularse sodio y fluidos en el organismo. La retención de fluidos puede provocar hinchazón en los ojos, manos y/o tobillos.

Para mantener equilibrado el nivel de sodio, su médico puede pedirle que limite la cantidad de sodio en su dieta.



Algunos alimentos ricos en sodio son:

- Sal de mesa
- Comida rápida
- Caldo en cubitos
- Salsa de soja
- Patatas fritas
- Nueces
- Tocino
- Carnes frías
- Queso
- Sopa enlatada, deshidratada o instantánea
- Verduras enlatadas
- Mezclas procesadas (como Hamburger Helper™, Rice-a-Roni™)
- Pretzels
- Jamón
- Salchichas
- Encurtidos
- “TV dinners”

Algunas alternativas con bajo contenido de sodio:

- Sazone sus alimentos con varias especias, como ajo y orégano
- Use limón

AL03003ASP 5/06

**Baxter**

Baxter Healthcare Corporation  
Renal Division  
1620 Waukegan Road  
McGaw Park, Illinois, 60085