

### **FAMILY HANDOUT: FOLLOWING A LOW SODIUM DIET**

A low-sodium diet or salt restriction may be used to help prevent or reduce fluid retention in your child's body. The amount of sodium or salt allowed in your child's diet depends on your child's medical condition. Your child's physician or dietitian will determine the amount of sodium allowed in your child's diet. This is usually expressed in milligrams (mg) per day. Some common sodium restrictions include 1,500 - 2,000 mg per day. With sodium-restricted diets, high-sodium foods are limited and salt is not allowed in food preparation or at the table.

#### ***What foods are high in sodium?***

The following foods are high in sodium and should be avoided if your child has been prescribed a low-sodium diet:

- canned foods (vegetables, meats, pasta meals)
- processed foods (meats such as bologna, pepperoni, salami, hot dogs, sausage)
- cheese
- dried pasta and rice mixes
- soups (canned and dried)
- snack foods (chips, popcorn, pretzels, cheese puffs, salted nuts, etc.)
- dips, sauces, and salad dressings

#### ***What foods are low in sodium?***

- plain breads, cereals, rice, and pasta (not dried pasta or rice mixes)
- vegetables and fruits (fresh or frozen)
- meats (fresh cuts; not processed meats)
- milk and yogurt (these tend to be moderate in sodium)
- beverages such as juices, tea, fruit drink/punch, and soda (sports drinks have sodium so these may need to be limited)

#### ***How can I help my child to reduce his/her salt intake?***

- Do not use salt in cooking or at the table.
- Cook with herbs and spices
- Eat home-prepared meals, using fresh ingredients, instead of canned, frozen, or packaged meals. When dining out, request dressings and sauces on the side for your child. Ask the chef to hold the salt in food preparation.

## Seguir una Dieta Baja en Sodio

Una dieta baja en sodio o restricción de sal puede ser utilizada para ayudar a prevenir o reducir la retención de líquido en el cuerpo de su hijo. La cantidad de sodio o sal permitida en la dieta de su hijo depende en la condición médica de su hijo. El médico o dietista de su hijo determinará la cantidad de sodio permitida en la dieta de su hijo. Usualmente esto es expresado en miligramos (mg) al día. Algunas restricciones comunes de sodio incluyen 1,500 – 2,000 mg al día. Con las dietas de restricción de sal, los alimentos altos en sodio son limitados y la sal no es permitida en la preparación de alimentos o en la mesa.

### *¿Qué alimentos son altos en sodio?*

Los siguientes alimentos son altos en sodio y deben ser evitados si su hijo ha sido ordenado seguir un dieta baja en sodio:

- alimentos enlatados (vegetales, carnes, comidas de pasta)
- alimentos procesados (tales como mortadella, pepperoni, salami, perros calientes, salchichas)
- queso
- pasta seca y mezclas de arroz
- sopas (enlatadas y secas)
- alimentos de meriendas (papitas, palomitas de maíz, galletas saladas en forma de nudo, “cheese puffs”, nueces con sal, etc.)
- salsas y aderezos de ensaladas

### *¿Qué alimentos son bajos en sodio?*

- panes, cereales, arroz y pasta sin nada añadido (no pasta seca ni mezclas de arroz)
- vegetales y frutas (frescos y congelados)
- carnes (cortes frescos: no carnes procesadas)
- leche y yogur (estos tienden a ser moderados en sodio)
- bebidas tales como jugos, té, bebidas de fruta/ponche, y refrescos (las bebidas de deporte contienen sodio por lo tanto tienen que ser limitadas)

### *¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a reducir su consumo de sal?*

- No use sal al cocinar ni en la mesa.
- Cocine con hierbas y especias
- Coma comidas preparadas en el hogar, usando ingredientes frescos, en vez de comidas enlatadas, congeladas o empaquetadas. Al comer afuera, pida aderezos y salsas al lado para su hijo. Pídale al cocinero que no añada sal al preparar la comida.