

Dieta Baja en Sal

Los resultados de sus análisis de cálculos renales y/o la prueba UroMax24 pueden haber revelado niveles altos de sal. Este folleto le contestará algunas de sus preguntas sobre cómo reducir estos niveles de forma segura.



¿DE QUÉ MANERA ME PONE EN RIESGO DE PRESENTAR CÁLCULOS RENALES SI TENGO UN NIVEL ALTO DE SALES EN LA ORINA?

El sodio (sal) y el calcio se eliminan juntos de los riñones. Cuando usted ingiere demasiado sodio, el exceso de sodio se adhiere al calcio, causando que se acumule una mayor cantidad de calcio en los riñones y en su orina. Este mayor nivel de calcio podría aumentar su riesgo de formar nuevos cálculos.

¿CUÁNTO SODIO DEBERÍA ESTAR CONSUMIENDO?

La ingesta diaria de sodio es de 2.400 miligramos al día (que a grandes rasgos equivale a una cucharadita de sal de mesa).

SI NO UTILIZO SAL DE MESA EN MI COMIDA, ¿POR QUÉ ME APARECE EL SODIO TAN ALTO?

La sal es utilizada como preservante en todos nuestros alimentos empacados, así como en los productos embutidos o carnes frías. También se utiliza en el queso, el tocino y el jamón. Revise el nivel de sodio por porción en las etiquetas de nutrición del paquete antes de consumirlo.

CONSEJOS PARA REDUCIR LOS NIVELES DE SODIO

- Compre vegetales frescos, congelados o enlatados (sin sal agregada).
- Consuma carne de aves fresca, así como pescado y carne sin grasa, en vez de los tipos enlatados o procesados.
- Utilice hierbas, condimentos y mezclas sazonadoras sin sal al cocinar y en la mesa. Cocine arroz, pastas y cereales calientes sin sal. Reduzca su consumo de arroz instantáneo o saborizado, pastas y mezclas de cereales, sopas o caldos enlatados y aderezos para ensaladas.
- Enjuague los alimentos enlatados, tales como el atún, para remover una parte del sodio que contienen.
- Cuando tenga la posibilidad, adquiera las variantes de los alimentos que sean bajas o reducidas en grasas o que no tengan sal adicional.
- escoja cereales listos para comer que tengan un menor contenido de sodio.

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SAL

- Sal de mesa
- Condimentos que contienen sal, como la sal de apio, la sal de ajo y la sal de cebolla
- Chucrut, aceitunas, encurtidos y sazonadores
- Sopas enlatadas que no indiquen en la etiqueta que contienen poco sodio
- Panes y bollos con cubiertas saladas
- Patatas fritas de bolsa, chips de maíz, pretzels, galletas saladas o secas, palomitas de maíz
- Carnes saladas como el tocino, la mortadela, carne conservada, perros calientes, jamón
- Pescados salados, tales como las anchoas, el caviar, el arenque y las sardinas
- El queso fundido, los quesos de untar y quesos como el Roquefort, el camembert, gorgonzola o parmesano
- Nueces saladas
- Mantequilla de maní natural
- Caldo, catsup, salsas con chile, glutamato monosódico, mostaza, salsa de soja, salsa Worcestershire
- Antiácidos que contienen sodio, como el Alka Seltzer
- Pasta dental con bicarbonato de sodio

SOBRE LABORATORIOS BOSTWICK

Los Laboratorios Bostwick (Bostwick Laboratories®) son laboratorio de referencia de servicios completos especializado en uropatología.

El Dr. David G. Bostwick y nuestro personal de patólogos experimentados están dedicados al diagnóstico, tratamiento y manejo del cáncer de próstata, enfermedad renal, cáncer de vejiga y otros padecimientos urológicos.

Estos patólogos reconocidos internacionalmente y certificados por la Junta Médica Estadounidense utilizan las tecnologías de análisis más avanzadas disponibles para garantizar la precisión.

La entrega rápida de los reportes de resultados le permite a usted y a su médico el tiempo que necesite para seleccionar el mejor curso del tratamiento.



**BOSTWICK
LABORATORIES®**

For Absolute Confidence®

877.865.3262

www.bostwicklaboratories.com

Richmond, Virginia | Orlando, Florida | Tempe, Arizona

Uniondale, New York | Nashville, Tennessee | London, England

© 2009 Bostwick Laboratories, Inc. BLU-PE098-0910