

Sodio: Lea la etiqueta

Más del 75% del sodio dietético proviene de alimentos envasados y servidos en restaurantes.

¡Use la etiqueta de Información nutricional!

- Los altos niveles de sodio pueden parecer "ocultos" en los alimentos envasados, sobre todo cuando un alimento no "sabe" salado, ¡pero el sodio no está oculto en la etiqueta de información nutricional!
- Verifique el por ciento del valor diario (% del VD) para el sodio en los alimentos que esté considerando.* Puede verificar con facilidad si el sodio en una porción de un alimento aporta poco – o mucho – a la cantidad recomendada que debe consumir en un día.

Use el % del VD que aparece en la etiqueta de información nutricional para comparar los productos alimenticios, y recuerde: 5% del VD o menos de sodio es BAJO y 20% del VD o más de sodio es ALTO. Además, pida ver la información nutricional en los restaurantes y elija una opción baja en sodio.

Elija menos sodio



El sodio y la salud

Un alto consumo de sodio puede aumentar su riesgo de desarrollar presión sanguínea alta (o hipertensión), la cual puede ser causante de ataques al corazón, fallos cardíacos, derrames cerebrales, enfermedades renales o ceguera. No obstante, usar la etiqueta de información nutricional y comer menos sodio a menudo pueden ayudar a reducir la presión arterial, ¡lo que a su vez puede ayudar a reducir el riesgo de padecer estas enfermedades!

* El % del VD se basa en el 100% de la cantidad recomendada de sodio, que es menos de 2,400 miligramos (mg) por día.

¿Cuál es la cantidad diaria de sodio recomendada para los adultos?

- La población en general debe consumir **no más de 2.300** miligramos de sodio al día (como una cucharadita de sal).
- En general, individuos con hipertensión, gente de la raza negra, adultos de edad media y adultos mayores deben limitar el consumo de sodio a **1.500mg** al día.
- Las excepciones a estas reglas son personas a las que su doctor los ha puesto en una dieta que requiere aún menos sodio por alguna condición médica. Siempre siga las recomendaciones de su doctor con respecto a cuanto sodio puede consumir diariamente.

¿Son los sustitutos de la sal (que contienen cloruro de potasio) dañinos para la salud?

Muchos sustitutos de la sal contienen cloruro de potasio y pueden ser usados por individuos para reemplazar la sal en la dieta. No se sabe de ningún efecto dañino en personas saludables que consumen mucho potasio; sin embargo, el potasio puede ser dañino para las personas con ciertas condiciones médicas como la diabetes, enfermedades de los riñones y enfermedades del corazón. Hable con su doctor antes de usar sustitutos de la sal. (Nota: esto no aplica a los sustitutos de la sal a base de hierbas y especias, las cuales no contienen potasio).

¿Qué pasos puedo tomar para disminuir mi consumo de sal?

1. Coma más frutas y vegetales frescos.
2. Consuma alimentos ricos en potasio. El consumo de potasio recomendado para los adolescentes y adultos es 4.700mg al día. Los alimentos ricos en potasio incluyen vegetales de hojas verdes y frutas que crecen en enredaderas (como uvas, melones, etc.).
3. Dele sabor a la comida con **pimienta y otras hierbas y especias** en lugar de sal (véa la siguiente página).
4. Consuma bocadillos sin sal.
5. Léa las etiquetas de los alimentos y escoja alimentos bajos en sodio.

Fuente: FDA [Sodium: Look at the Label](#) y [Consumer](#)

Disminuir el consume de sal en su dieta

1. Evite los alimentos preparados

a. Los alimentos procesados facilitan la preparación de las comidas, pero representan el 75% del sodio en la dieta estadounidense. Esto incluye: Mezclas preparadas/Arroces/Sopas/ Alimentos enlatados

b. Un nivel saludable de sodio es de 140 mg o menos por porción. Si utiliza alimentos preparados, reduzca el sodio:

- Comprando productos etiquetados como "bajos en sal", "con poca sal" o "sin sal agregada".
- Revisando las etiquetas de información nutricional de cereales, pan y mezclas preparadas.
- Enjuagando los alimentos enlatados para lavar algo del sodio.
- Evitando las carnes curadas como el jamón y la tocineta, los pepinillos, las aceitunas y otros alimentos preparados en sal.

c. Además, use pequeñas cantidades de condimentos como la salsa de tomate, la mostaza y la salsa de soja (soya). Incluso las versiones bajas en sal a menudo son ricas en sodio.

2. Introduzca vegetales frescos

Las frutas y verduras son una gran fuente de sabor y nutrición.

a. Los alimentos de origen vegetal (zanahorias, espinacas, manzanas y duraznos) son naturalmente sin sal.

b. Los tomates secados al sol, los hongos secos, los arándanos, las cerezas y otras frutas deshidratadas están llenos de sabor. Utilícelos en ensaladas y otros platos para agregar sabor.

3. Pruebe cocinar sin sal

a. Explore la preparación de alimentos con sustitutos de la sal.

- Agregue unas gotas de limón y otros cítricos, o vino, a las sopas y otros platos. O utilícelos como un adobo para el pollo y otras carnes.
- Evite la sal de cebolla o de ajo. En lugar de esto, utilice polvo de cebolla y ajo o cebolla o ajo frescos.
- Pruebe diferentes tipos de pimienta, incluso la negra, la blanca, la verde y la roja.
- Experimente con vinagres (vino blanco y vino tinto, vino de arroz, balsámico y otros). Para mayor sabor, agréguelos al final del tiempo de cocción.
- El aceite de ajonjolí tostado aporta un sabor salado sin agregar sal.

b. Lea las etiquetas sobre mezclas de especias. Algunas tienen sal agregada.

c. Para agregar un poco de picante, pruebe con: Mostaza seca/ Ají fresco picado/ Una pizca de paprika, pimienta de Cayena o ají seco y picante

4. Eche mano de hierbas y especias

Pruebe estos sabores para amenizar sus comidas sin sal.

a. Las hierbas y especias en las verduras:

- Zanahorias: canela, clavos, eneldo, jengibre, mejorana, nuez moscada, romero, salvia.
- Maíz: comino, curry en polvo, paprika, perejil.
- Habichuelas: eneldo, jugo de limón, mejorana, orégano, estragón, tomillo.
- Tomates: albahaca, laurel, eneldo, mejorana, cebolla, orégano, perejil, pimienta.

b. Hierbas y especias en la carne:

- Pescado: curry en polvo, eneldo, mostaza seca, jugo de limón, paprika, pimienta.
- Pollo: condimento para aves de corral, romero, salvia, estragón, tomillo.

5. Adáptese a menos sal Usted notará la diferencia cuando empiece a cocinar sin sal. Afortunadamente, su sentido del gusto cambiará. Después de un período de adaptación, la mayoría de las personas dejan de extrañar la sal y comienzan a disfrutar de los otros sabores de los alimentos.