

Reduzca el consumo de sodio para tener una mejor salud



Si necesita reducir la cantidad de sodio que consume, usted no es el único. Reducir la cantidad de sodio puede ayudar a mejorar su presión arterial y a reducir el riesgo de tener un accidente cerebrovascular o una enfermedad cardíaca o renal. Se recomienda el consumo de:

- menos de 2.000 mg de sodio por día si tiene una presión arterial normal; y
- menos de 1.500 mg de sodio por día si tiene presión arterial alta o si se lo recomienda su proveedor de cuidados de la salud.

Cómo reducir el consumo de sodio

La mejor manera de reducir el consumo de sodio es comer menos alimentos procesados y comida de restaurante. La mayor parte del sodio que ingerimos proviene de estas dos fuentes. Incluso los alimentos que no tienen sabor salado pueden ser fuentes importantes de sodio.

¿Qué son los alimentos procesados?

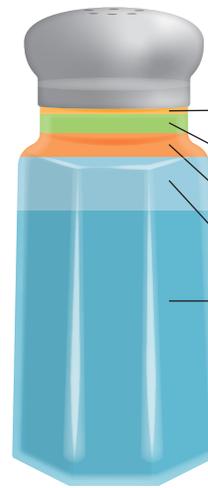
Los alimentos procesados suelen venir envasados y tienen una etiqueta de información nutricional. Incluyen perros calientes, comidas congeladas, bebidas azucaradas, galletitas saladas y productos de panadería. Algunos alimentos procesados son mejores que otros. Las zanahorias baby o los frutos secos sin sal son bocadillos “minimamente” procesados y nutritivos.

Consejos a seguir en la tienda de comestibles:

- Compre vegetales frescos, congelados o enlatados sin sal o salsa agregada.
- Compre aves, pescado, cerdo u otras carnes magras en vez de carnes procesadas y curadas como tocino, salchicha o fiambres.
- Elija alimentos cuya etiqueta diga “bajo en sodio”, “reducido en sodio” o “sin sal agregada”.
- Lea las etiquetas de información nutricional de todos los alimentos, incluso de aquellos que crea no son salados. Compare y elija alimentos con menos cantidad de sodio por porción. Recuerde que cuantas más porciones coma de ese alimento, también consumirá más sodio.

Lea las etiquetas de información nutricional y elija una de estas opciones:

- Muy bajo en sodio = 35 mg o menos por porción
- Bajo en sodio = 140 mg o menos por porción



¿De dónde proviene el sodio?

- Otra: <1%
- Agregada en la mesa: 5%
- Durante la preparación o cocción en casa: 6%
- Presente de manera natural: 14%
- Alimentos procesados y comida de restaurante: 71%



Recursos de Sutter

Un nutricionista registrado de Sutter Health puede ayudarlo a comenzar con su plan de alimentación baja en sodio. Pídale a su equipo de atención médica una remisión o llame al Departamento de Nutrición de Sutter Health de su localidad. sutterhealth.org/health/nutrition

Sodio vs. sal

La sal y el sodio no son lo mismo. El sodio es un mineral. La sal es un compuesto cristalino que contiene sodio y minerales de cloruros. Menos de la mitad (40%) de la sal de mesa es sodio.

Consejos para el hogar:

- Reemplace o reduzca la cantidad de sal que usa al cocinar. Pruebe usar ajo, jugo de limón, hierbas, especias o condimentos sin sal.
- Enjuague los alimentos enlatados como los frijoles, el atún y los vegetales.
- Haga sus propias salsas y aderezos para ensalada. Utilice yogur como

base y agregue especias como comino, curry o eneldo. Marine los alimentos con jugo de naranja o piña.

- Limite las mezclas y los alimentos instantáneos como Hamburger Helper™ o el arroz saborizado.

Consejos para comer afuera:

- Pida un menú con información nutricional o pregúntele a quien lo atiende por opciones bajas en sodio.
- Pida que no se le agregue sal a su comida o pida un acompañamiento de frutas o vegetales preparados sin sal.
- Comparta una comida con un amigo o familiar.
- Limite la comida rápida o para llevar para darse un gusto ocasional.

Elija alimentos con bajo contenido de sodio

Busque los alimentos “muy salados” que suele comer y reemplácelos con alimentos con menos sodio.

	Elija	Limite o evite
 Comidas y sopas	Comidas y sopas caseras • Sopas enlatadas bajas en sodio	Comida precocinada, congelada o de restaurante • Sopas enlatadas regulares (sodio normal)
 Carnes, aves y pescados	Carnes, aves y pescados frescos o congelados (verifique si tienen agua salada o salmuera agregada) • Productos enlatados bajos en sodio (enjuáguelos antes de comerlos)	Carnes, aves y pescados curados, ahumados o condimentados • Tocino, jamón, salchicha, perros calientes, carne enlatada (tipo corned beef), fiambre o charqui (carne seca) • Productos enlatados regulares (sodio normal)
 Queso	Suizo, ricota y mozzarella fresca • Queso crema • Queso cottage y queso bajo en sodio	Queso procesado • Quesos para untar, dips y salsas • Queso cottage y queso regular (sodio normal)
 Bocadillos salados	Frutos secos, semillas, pretzels, chips o galletitas bajas en sodio o sin sal • Palomitas de maíz caseras (no de microondas)	Frutos secos, semillas, pretzels, chips, galletitas o palomitas de maíz con sal
 Granos	Arroz, granos y pastas al natural, sin sazonar • Avena no saborizada • Arroz inflado o cereal de trigo triturado	Panes y panecillos Cereales calientes instantáneos • Mezclas para hornear en caja (waffles, panqueques, panes, pasteles) • Croutons • Fideos instantáneos • Mezclas de arroz o pasta
 Vegetales	Vegetales congelados o enlatados sin salsas o sodio agregado • Salsa de tomate y jugo de vegetales bajos en sodio	Encurtidos, aceitunas y vegetales en vinagre • Mezclas de papa en caja • Vegetales congelados y enlatados • Salsa de tomate y jugo de vegetales regulares (sodio normal)
 Salsas, aderezos y condimentos	Salsas y aderezos caseros • Vinagre, limón, hierba o mostaza seca • Salsas, aderezos y aliños bajos en sodio	Salsa de bistec, barbacoa y teriyaki • Salsa de pescado • Todas las salsas de soya, incluso la reducido en sodio • Gravy (salsa de jugo de carne) • Marinados • Condimentos regulares (sodio normal) como ketchup, mostaza, salsa cóctel y salsa tártara
 Sazonadores	Cebolla y ajo frescos • Jugo de limón y vinagre • Especias y hierbas como orégano, chili, comino y albahaca • Cubos de caldo bajos en sodio • Mezclas de condimentos sin sal	Cebolla y ajo secos • Sal sazonada • Glutamato monosódico (MSG, por sus siglas en inglés) • Saborizantes y ablandadores de carne • Cubos de caldo regulares (sodio normal) • Mezclas de condimentos con sal

Recursos adicionales

- fda.gov — Busque información sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos en la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés).
- sodiumbreakup.heart.org — Asociación Americana del Corazón