



El sodio en su dieta

Use la etiqueta de Información Nutricional y reduzca su consumo



Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
	% Daily Value*
Total Fat 4g	8%
Saturated Fat 1.5g	
Trans Fat 0g	2%
Cholesterol 5mg	19%
Sodium 430mg	17%
Total Carbohydrate 46g	25%
Dietary Fiber 7g	
Total Sugars 4g	4%
Includes 2g Added Sugars	
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Habr  oído que la mayoría de los estadounidenses consumen demasiado sodio. Su cuerpo necesita una pequeña cantidad de sodio para funcionar de manera adecuada, pero el exceso de sodio puede ser dañino para su salud. Las dietas con alto contenido de sodio están asociadas con un **mayor riesgo de desarrollar presión sanguínea alta**, que es la principal causa de accidentes cerebrovasculares y enfermedad cardiovascular.

A pesar de lo que piensa mucha gente, la mayoría del sodio dietético (más del 70%) proviene del consumo de **alimentos envasados y preparados**, y no de la sal de mesa que añadimos a la comida mientras cocinamos o comemos. El suministro de alimentos contiene demasiado sodio y los estadounidenses que desean consumir menos sodio pueden tener dificultades para hacerlo. Es por eso que la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos. Está trabajando en colaboración con la industria alimentaria para implementar reducciones razonables de sodio en una amplia variedad de alimentos. A pesar de que el sodio puede ya estar presente en muchos alimentos envasados cuando los compra, puede **reducir su ingesta diaria de sodio al utilizar la etiqueta de Información Nutricional**.

Lea la etiqueta

  Utilice la etiqueta de Información Nutricional como su herramienta para tomar decisiones informadas!

- **Conozca el valor diario.** Los valores diarios son las cantidades de nutrientes de referencia que se deben consumir o que no se deben exceder cada día. **El valor diario para el sodio es de menos de 2,300 miligramos (mg) al día.**
- **Utilice el porcentaje de valor diario (%VD) como una herramienta.** El %VD es el porcentaje del valor diario para cada nutriente en una porción del alimento y muestra qué cantidad de un nutriente contribuye con la dieta diaria total.
- Utilice el %VD para determinar si una porción del alimento tiene un contenido alto o bajo de sodio, y para comparar y elegir los alimentos para **recibir menos del 100% del VD de sodio cada día.**
- Como regla general: **un 5% o menos del VD de sodio por porción se considera bajo, y un 20% o más del VD de sodio por porción se considera alto.**
- **Preste atención a las porciones.** La información nutricional indicada en la etiqueta de Información Nutricional se basa, por lo general, en una porción del alimento. **Verifique el tamaño de la porción y el número de porciones que come o bebe para determinar la cantidad de sodio que está consumiendo.**



¡Sus decisiones sobre los alimentos importan!

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), **aproximadamente el 40 % del sodio que consumen los estadounidenses proviene de los siguientes alimentos:**

- Sándwiches de carnes tipo fiambre
- Pizza
- Burritos y tacos
- Sopas
- Aperitivos salados (por ej., papas fritas, galletas saladas, palomitas)
- Aves
- Platos mixtos de pasta
- Hamburguesas
- Huevos y tortillas

Pero recuerde que el contenido de sodio puede variar considerablemente entre tipos de alimentos similares. Por eso, use la etiqueta de Información Nutricional para comparar los productos y, para que la comparación sea precisa, no olvide verificar el número de porciones.

La sal de mesa y el sodio: definición

Las palabras “sal de mesa” y “sodio” se suelen usar indistintamente, pero no significan lo mismo. La sal de mesa (también conocida por su nombre químico, cloruro de sodio) es un compuesto de estructura cristalina que abunda en la naturaleza. El sodio es un mineral, y uno de los elementos químicos que componen la sal.



El sodio como ingrediente alimenticio

Como ingrediente alimenticio, el sodio tiene múltiples usos: curar carne, hornear, espesar, conservar la humedad, ensalzar el sabor (incluso el de otros ingredientes) y conservar. Algunos aditivos alimenticios comunes—como el glutamato monosódico (MSG, por sus siglas en inglés), el bicarbonato de sodio (baking soda), el nitrito de sodio y el benzoato de sodio—también contienen sodio y contribuyen (en menor medida) a la cantidad total de “sodio” indicada en la etiqueta de Información Nutricional.

Sorprendentemente, hay algunos alimentos que pueden tener un alto contenido de sodio aun sin tener sabor salado; por eso, no podemos usar únicamente nuestro sentido del gusto para juzgar con exactitud el contenido de sodio en un alimento. Por ejemplo, mientras que algunos alimentos altos en sodio (como los encurtidos y la salsa de soja) tienen *sabor* salado, otros muchos (como los cereales y las tortas) contienen sodio, pero su sabor *no* es salado. Además, algunos alimentos que puede que usted consuma varias veces al día, como el pan, pueden incrementar mucho la cantidad total de sodio que consume a lo largo del día, aunque una porción individual no sea alta en sodio.



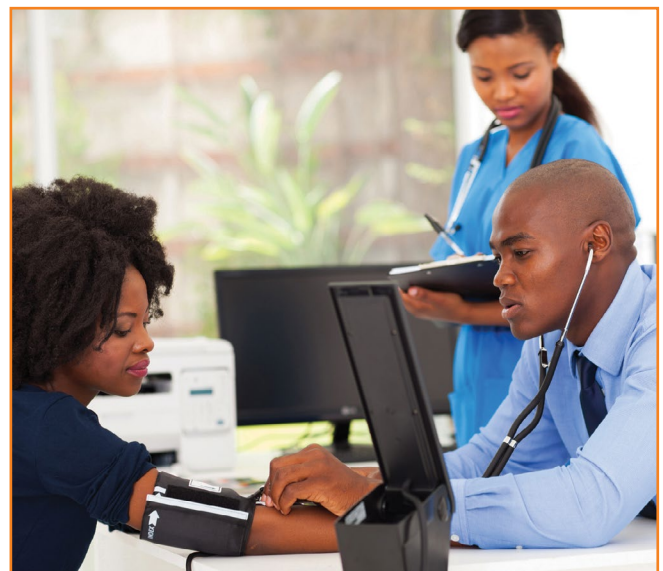
Busque los mensajes nutricionales en el envase

También puede buscar los mensajes nutricionales en los envases de alimentos y bebidas para identificar rápidamente aquellos que contengan menos sodio. En esta guía encontrará los mensajes más comunes y su significado:

Qué dice	Qué significa
Sin sal/sodio	Menos de 5 mg de sodio por porción
Muy bajo en sodio	35 mg de sodio o menos por porción
Bajo en sodio	140 mg de sodio o menos por porción
Reducido en sodio	Al menos un 25% menos de sodio que en el producto estándar
Poco sodio o Poca sal	Al menos un 50% menos de sodio que en el producto estándar
Sin sal añadida o Sin salar	No se añade sal al producto durante su procesamiento; pero esto no implica que no contenga sal/sodio, a menos que así se indique

El sodio y la presión sanguínea

El sodio atrae el agua; y una dieta alta en sodio agrega agua al flujo sanguíneo, lo cual puede aumentar el volumen de la sangre y posteriormente la presión sanguínea. **La presión sanguínea alta (o hipertensión)** es una afección que se da cuando la presión sanguínea se mantiene alta permanentemente. La hipertensión hace que el corazón trabaje más duro, y la alta potencia del flujo sanguíneo puede dañar las arterias y algunos órganos (como el corazón, los riñones, el cerebro y los ojos). La presión sanguínea alta sin controlar puede elevar el riesgo de ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca, derrame cerebral, enfermedad renal y ceguera. Además, la presión sanguínea suele aumentar con la edad, por lo que cada año que pasa aumenta la importancia de limitar su ingesta de sodio.



Conozca las cifras

El sodio es un nutriente esencial que el cuerpo necesita en *cantidades relativamente pequeñas* (siempre que no exista una sudoración substancial) para mantener los fluidos corporales en equilibrio y los músculos y nervios funcionando sin problemas. Sin embargo, la mayoría de los estadounidenses consumen demasiado sodio y es probable que no lo sepan.

Los estadounidenses consumen en promedio alrededor de 3,400 mg de sodio al día. Sin embargo, las Recomendaciones alimentarias para estadounidenses aconsejan que los adultos limiten el consumo de sodio **a menos de 2,300 mg al día**. ¡Esto equivale a **1 cucharadita de sal de mesa!** Para los niños menores de 14 años, los límites recomendados son incluso más bajos.





10 consejos sencillos para reducir el consumo de sodio

Tener conocimientos sobre el sodio en los alimentos y explorar nuevas formas de preparar los alimentos puede ayudarle a alcanzar su meta sobre el sodio. Además, si sigue estos consejos para reducir la cantidad de sodio que consume, su “gusto” por lo salado irá disminuyendo gradualmente y, con el tiempo, ¡quizá ni lo extrañe!

1 **Lea la etiqueta de Información Nutricional**

Compare y elija los alimentos para consumir menos del 100% del valor diario (o menos de 2,300 mg) de sodio cada día.

2 **Prepare su propia comida siempre que pueda**

Limite las salsas envasadas, los preparados y los productos instantáneos (incluidos los arroces aromatizados, los fideos instantáneos y la pasta precocinada).

3 **Dé sabor sin añadir sodio**

Limite la cantidad de sal de mesa que añada a los alimentos mientras cocina, hornea o come. Para dar sabor a su comida, pruebe con los aderezos sin sal y con hierbas aromáticas o con especias, en lugar de sal.

4 **Compre fresco**

Compre carne, aves, y pescados y mariscos frescos en vez de procesados. Además, en los envases de carnes y aves frescas, verifique si se ha añadido agua salada o solución salina.

5 **Controle sus verduras**

Compre verduras frescas, congeladas (sin salsa ni aderezos), o enlatadas bajas en sodio o sin sal añadida.

6 **“Depure” el sodio**

Antes de consumirlos, enjuague los alimentos enlatados que contengan sodio, como los frijoles, el atún, y las verduras. Así eliminará parte del sodio.

7 **“Desale” sus aperitivos**

Escoja frutos secos, semillas y productos de aperitivo (como las papas fritas o los *pretzels*) bajos en sodio o sin sal añadida; o sustitúyalos por zanahoria o apio.

8 **No olvide sus condimentos**

El sodio en los condimentos también suma. Elija condimentos con poco sodio o reducidos en sodio, prepare sus ensaladas con aceite y vinagre en lugar de con aderezos envasados, y use solo una pequeña cantidad del aderezo en bolsitas en vez del paquete entero.

9 **Reduzca el tamaño de sus porciones**

Menos comida se traduce en menos sodio. Prepare porciones más pequeñas en casa y coma menos cuando esté fuera —escoja las porciones pequeñas, comparta el plato principal con un amigo, o llévese a casa parte de su comida.

10 **Escoja platos bajos en sodio en los restaurantes**

Pida que preparen su comida sin sal de mesa, y que le sirvan las salsas y aderezos de ensalada aparte; luego, use menos cantidad. También puede pedir ver la información nutricional si está disponible, y luego elegir las opciones que tienen un menor contenido de sodio.