

Guía para consumir menos sodio

El sodio se encuentra de forma natural en los alimentos y forma parte de una alimentación saludable para que el cuerpo funcione adecuadamente. Pero mucha cantidad de sodio puede ser perjudicial para las personas con hipertensión, insuficiencia renal, hepatopatías o insuficiencia cardíaca.

Según la American Heart Association, una persona promedio debe consumir menos de 2,300 mg de sodio por día, y la cantidad máxima ideal para la mayoría de los adultos es de 1,500 mg de sodio.¹

Por lo general, el sodio se encuentra en alimentos envasados, enlatados, congelados y conservados. La sal del salero también es una fuente de sodio. ¿Sabías que una cucharada de sal contiene 2,300 mg de sodio? ²

Guía general

- Evita los alimentos procesados y come más alimentos frescos.
- En vez de usar sal al cocinar y comer, condimenta la comida con hierbas frescas y especias.
- ¡Sé inteligente a la hora de comprar! Lee las etiquetas de información nutricional y busca productos que digan “sin sal” o “bajo en sodio”.
- Reduce las veces que sales a comer y cocina más en casa. Tienes más control de los ingredientes de la comida si la preparas tú mismo.

Cómo leer una etiqueta de información nutricional

El contenido de sodio de un alimento se encuentra en la etiqueta de información nutricional, la cual se basa en una dieta de 2,000 calorías. Te indicamos algunos términos que debes buscar en la parte de adelante del paquete:

- **Sin sodio:** 5 mg o menos por porción
- **Muy bajo en sodio:** 35 mg o menos por porción
- **Bajo en sodio:** 140 mg o menos por porción
- **Reducido en sodio:** nivel de sodio habitual reducido en un 25%

Este ejemplo es de una etiqueta de información nutricional de una lata de frijoles pinto. Como puedes ver, es un producto alto en sodio porque contiene más de 140 mg de sodio por porción. Y eso es solo si consumirías una porción de media taza. Si consumieras una taza, estarías ingiriendo 720 mg de sodio.

¿Qué sucede si donde compras alimentos no hay productos bajos en sodio o sin sodio? Enjuaga los vegetales o frijoles enlatados con agua fría con un colador durante unos minutos para quitar restos de sodio.

Datos nutricionales

Tamaño de la porción ½ taza
Porciones por envase 3.5

Cantidad por porción	
Calorías	80
Calorías de grasa	10
% del valor diario*	
Grasas totales 1g	2%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 360mg	15%
Carbohidratos totales 18g	6%
Fibra alimentaria 8g	32%
Azúcar menos de 1g	
Proteína 6g	
Vitamina A	0%
Vitamina C	0%
Calcio	6%
Hierro	10%

El porcentaje de valores diarios se basa en una dieta de 2,000 calorías. Tus valores diarios pueden ser mayores o menores según tus

Cómo elegir productos bajos en sodio al hacer las compras³

GRUPO ALIMENTICIO	ELIGE	REDUCE
Granos, panificados, cereales, otros granos (arroz, pasta, etc.)	• Pan con menos de 140 mg de sodio por rebanada • Cereales con menos de 300 mg de sodio por porción • Avena, sémola o crema de trigo • Pasta simple, fideos, quinoa o arroz • Pan rallado sin sal	• Pan, galletas y pretzels cubiertos de sal • Cereales con más de 300 mg de sodio por porción • Bizcochos, pan de maíz y pan rápido • Pan rallado preenvasado • Croutones condimentados • Harina leudante
Vegetales	• Vegetales frescos y congelados (sin salsa ni sal agregadas) • Vegetales/frijoles enlatados (versiones bajas en sodio o sin sodio)	• Vegetales/frijoles enlatados (versiones altas en sodio) • Vegetales con condimentos y salsas • Chucrut y vegetales encurtidos
Frutas	• Frutas frescas y enlatadas • Frutas deshidratadas: pasas, frutos rojos o ciruelas pasas	• Frutas deshidratadas conservadas con aditivos que contienen sodio
Lácteos (leche y productos derivados de la leche)	• Leche o leche en polvo, leche de arroz o de soja • Yogur • Queso reducido en sodio • Queso suizo, ricota o mozzarella • Queso crema • Queso cottage (versiones bajas en sodio)	• Suero de mantequilla • Queso procesado: Cheez Whiz, Velveeta o queso • Queso cottage (versiones altas en sodio) • Queso feta • El queso en hebras tiene más sodio que el queso duro • Rebanadas de queso individuales (Singles) • Queso en tiras
Proteína (carne, aves, pescado y frijoles)	• Carne y pescado frescos • Fiambre (versiones bajas en sodio) • Jamón al horno (versiones bajas en sodio) • Tocino (versiones bajas en sodio) • Atún enlatado o envasado • Frijoles, guisantes o edamame deshidratados • Huevo • Frutos secos o mantequilla de maní sin sal	• Carnes curadas: tocino, jamón, salchicha, pepperoni o perros calientes • Fiambres (versiones altas en sodio) • Carne enlatada: chile, salchicha de Viena, sardinas o Spam • Carne y pescado ahumados • Alimentos congelados con más de 500 mg de sodio por porción • Frutos secos salados
Grasas	• Mantequilla o margarina sin sal • Grasas insaturadas (aceite de canola, oliva, maíz, girasol, cártamo o maní)	• Mantequilla o margarina con sal
Condimentos	• Hierbas frescas o deshidratadas • Kétchup bajo en sodio • Vinagre (balsámico o vino tinto) • Jugo de lima o limón • Pimienta • Condimentos sin sal como Mrs. Dash	• Sal, sal marina, sal kosher, sal de cebolla y sal de ajo • Mezcla de condimentos: mezcla para tacos • Cubos de caldo, Sazón • Kétchup, salsa barbacoa, salsa Worcestershire y salsa de soja • Salsa, encurtidos, aceitunas y aderezos • Salsas para ensaladas: ranchera, de queso azul, italiana o francesa

1. Sitio web de la American Heart Association, *How Much Sodium Should I Eat per Day? (¿Cuánto sodio debería consumir por día?)* (último acceso: julio de 2017): sodiumbreakup.heart.org.

2. Sitio web de la American Heart Association, *Shaking the Salt Habit to Lower High Blood Pressure (Librarse del hábito de la sal para bajar la presión arterial)* (último acceso: julio de 2017): heart.org.

3. Adaptado del folleto informativo para clientes sobre terapia nutricional baja en sodio del manual The Academy of Nutrition and Dietetics' Nutrition Care Manual.

El contenido de este documento tiene fines informativos únicamente y no reemplaza el asesoramiento, diagnóstico ni tratamiento médico de un profesional. Siempre debes consultar con tu médico u otro profesional de la salud calificado si tienes preguntas o inquietudes.

LiveHealth Online es el nombre comercial de Health Management Corporation.

LiveHealth[®]
O N L I N E