



Consuma menos sodio

Obtenga información sobre el sodio y la sal en las *Pautas Alimentarias para los Estadounidenses*. Limitar el consumo de sodio —comiendo menos fuera de casa y tomando decisiones más sensatas al hacer el mercado— puede ser beneficioso para la salud.

¿Qué es el sodio?

El sodio es un mineral. La mayor parte del sodio de los alimentos viene de la sal. Todos necesitamos un poco de sodio para mantenernos sanos.

Comer demasiado sodio puede causar presión arterial alta (hipertensión). La presión arterial alta puede aumentar el riesgo de tener un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Lo bueno es que consumir menos sodio puede disminuir la presión arterial o mantenerla en un nivel saludable.

¿Qué alimentos son ricos en sodio?

Siempre que usted agrega sal a los alimentos, está agregando sodio. Sin embargo, las *Pautas Alimentarias* muestran que la mayoría del sodio que comemos no proviene del salero. Los fabricantes de alimentos y otras personas que preparan alimentos emplean la sal como conservante y la utilizan para agregar sabor, curar carnes, espesar salsas y mantener la humedad de ciertos alimentos. Por eso el sodio se encuentra en casi todos los alimentos procesados y preparados que compramos.

Los platos que tienen muchos ingredientes —como la pizza, los cocidos, las hamburguesas, los tacos y los sándwiches— a menudo contienen ingredientes ricos en sodio. Al prepararlos, limite los ingredientes que suelen contener mucho sodio:

- Carnes, aves y pescados o mariscos procesados, como embutidos, salchichas, salchichón y sardinas
- Salsas, aderezos y condimentos
- Productos instantáneos, como arroz saborizado, fideos instantáneos y pastas listas para el consumo

Tenga en cuenta que incluso los alimentos que no parecen salados pueden agregar sodio a la alimentación, especialmente si usted los come a menudo. Por ejemplo, el sodio de alimentos como pan, tortillas, queso y condimentos se va sumando.

Recomendaciones clave sobre el sodio

Rango de edad	Cantidad de sodio
Adultos* y niños de 14 años en adelante	Menos de 2300 mg diarios
Niños de 9 a 13 años	Menos de 2200 mg diarios
Niños de 4 a 8 años	Menos de 1900 mg diarios
Niños de 2 a 3 años	Menos de 1500 mg diarios

*Adultos sin hipertensión ni prehipertensión

Los adultos con hipertensión o prehipertensión pueden disminuir la presión arterial aún más si limitan el consumo de sodio a 1500 mg diarios.

¿En qué se diferencian el sodio y la sal?

Como la mayor parte del sodio de los alimentos proviene de la sal, la gente usa estas dos palabras como si fueran iguales cuando en realidad son un poco diferentes. El sodio es un mineral que se encuentra **en** la sal. La sal también se conoce como cloruro de *sodio*.



¿Cómo puedo consumir menos sodio?

Preste mucha atención a los alimentos que elige cuando va al mercado y cuando come fuera de casa. Trate de hacer estos cinco cambios sencillos.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 8g	16%
Saturated Fat 1g	2%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	45%
Potassium 235mg	6%

Dos pedazos de pizza gruesa con salchichón contienen cerca de 2270 mg de sodio, ¡casi el límite diario recomendado de sodio para adultos y niños de 14 años en adelante!



1. Revise la etiqueta de información nutricional de los alimentos. Antes de comprar un alimento o una bebida, busque la cantidad de sodio en la etiqueta de información nutricional. Compare diferentes opciones y elija la que tenga la cantidad más baja.

También puede buscar alimentos cuya etiqueta diga que contienen poco sodio (*low-sodium*), menos sodio (*reduced sodium*) o que no contienen sal adicional (*no salt added*). Sin embargo, tenga en cuenta que a veces los alimentos que no tienen estos rótulos en la etiqueta contienen menos sodio. Por eso siempre es bueno leer la etiqueta de información nutricional.

2. Averigüe qué alimentos de los que come tienen más sodio. Puede usar la siguiente herramienta del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para tener una idea: SuperTracker.usda.gov/ (en inglés). Piense en la posibilidad de comer porciones más pequeñas de los platos que sean más ricos en sodio, o de comerlos con menos frecuencia.

3. Haga cambios saludables. Reemplace los alimentos o ingredientes que contengan más sodio por opciones más saludables. Usted puede hacer lo siguiente:



Comer frutos secos sin sal en vez de *pretzels* salados a la hora de la merienda



Escoger pollo y pavo sin piel, carnes magras y pescado o mariscos frescos en vez de embutidos procesados o salchichas



Preferir las verduras frescas o congeladas sin salsas o las verduras enlatadas que tengan la menor cantidad de sodio

Al comer fuera de casa, puede hacer lo siguiente:

- Pedir que le den por escrito la información nutricional y buscar platos que tengan menos sodio
- Pedir que le sirvan los aderezos y salsas aparte, y agregar solo la cantidad que necesite
- Pedir que no le agreguen sal a su comida

4. Cocine más en casa. Preparar sus propias comidas —en vez de comer en restaurantes o de comprar alimentos envasados— es una forma excelente de consumir menos sodio, porque usted controla la situación. Para agregar sabor, use especias en vez de sal, salsas y mezclas comerciales.

5. Piense en la posibilidad de seguir el plan de alimentación DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Este plan se basa en pruebas científicas y ayuda a limitar el consumo de sodio y de grasas poco saludables. Si tiene hipertensión o prehipertensión, piense en seguir la versión del plan DASH que contenga la menor cantidad de sodio (1500 mg diarios). Visite <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000770.htm> si desea más información.

Hay distintos tipos de sal: sal de mesa, sal *kosher*, sal de mar, sal del Himalaya y muchos más. Para disminuir el sodio de la alimentación usted debe consumir menos de **todos** los tipos de sal, incluida la sal que ya está presente en los alimentos.

¿Quiere aprender más acerca del sodio y de cómo hallar un patrón de alimentación saludable que le dé resultado para usted o su familia? Visite DietaryGuidelines.gov (en inglés) si desea más información sobre las *Pautas Alimentarias* y ChooseMyPlate.gov para ver recursos en Internet, recetas y mucho más.

