

Reduce el sodio

Consumir demasiado sodio (sal) puede aumentar tu riesgo de desarrollar presión arterial alta, sufrir un ataque cardíaco y tener un accidente cerebrovascular. La buena noticia es que reducir el consumo de sodio puede ayudarte a bajar tu presión arterial y mantener tu corazón sano. La mayoría de las personas consumen demasiado sodio y necesitan consumir menos.

Infórmate sobre cómo puedes reducir el sodio y seguir disfrutando de los alimentos que te gustan.



¿Qué es el sodio?

El sodio es un mineral que se encuentra en la sal. Cada vez que agregas sal a tu comida, estás agregando sodio. Sin embargo, ¡la mayor parte del sodio que consumimos no sale de nuestros saleros! El sodio se encuentra en casi todos los alimentos procesados y preparados que compramos, como las comidas listas para consumirse y las comidas de los restaurantes.

En general hay mucho sodio en comidas populares como:



sándwiches,
hamburguesas y tacos



arroz, pasta y otros
platos con granos



pizza



sopa

Y mucho sodio en esos alimentos proviene de ingredientes como:

- Carnes procesadas, como fiambres (incluyendo el pavo), salchichas y peperoni
- Salsas y aderezos
- Alimentos instantáneos con sabor, como arroz y fideos con sabor



Cuidado con el sodio oculto

Los alimentos que no tienen un sabor muy salado aún pueden agregar mucho sodio a tu plato. Por ejemplo, el sodio en el pan, las tortillas, el queso y los condimentos realmente puede acrecentar tu consumo.



¿Cuánto sodio es demasiado?

Solo necesitamos una pequeña cantidad de sodio para mantenernos sanos. Sin embargo, la mayoría de las personas consumen demasiado. Trata de mantenerte por debajo de estos límites todos los días:

- **Adultos y adolescentes mayores de 14 años:** no más de 2.300 miligramos (mg) de sodio al día
- **Niños de 9 a 13 años:** no más de 1.800 mg de sodio al día
- **Niños de 4 a 8 años:** no más de 1.500 mg de sodio al día
- **Niños de 1 a 3 años:** no más de 1.200 mg de sodio al día

Si tienes presión arterial alta, es posible que necesites limitar todavía más tu consumo de sodio. Consulta con tu médico cuál es la cantidad adecuada para ti.

Y recuerda, **¡el sodio se acumula rápidamente!** En promedio, un sándwich de restaurante tiene más de 1.200 mg de sodio, y eso es más de la mitad del límite diario para los adultos.



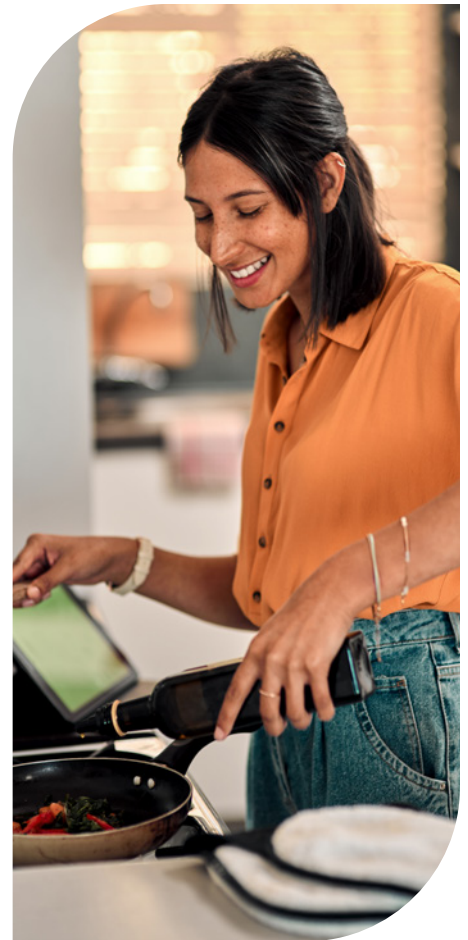
¿Cómo puedo reducir el sodio?

No tienes que renunciar a todas tus comidas favoritas. Simplemente sigue estas recomendaciones para reducir el sodio.

Prepara más comidas en casa

Recuerda que la mayoría de los alimentos preparados fuera de casa tienen un alto contenido de sodio, incluyendo los alimentos preparados o envasados que compras en el supermercado y los alimentos de los restaurantes. ¡Cocinar tus propias comidas te da el control! Solo recuerda elegir ingredientes que sean bajos en sodio.

- ¿Demasiado ocupado para cocinar todas las noches? Comienza preparando la cena solo una noche a la semana, o prepara bastante para que tengas para disfrutar al día siguiente.
- ¿Estás buscando recetas nuevas y saludables para probar? Revisa la herramienta MyPlate Kitchen en [Myplate.gov/es/Myplate-Kitchen/Recipes](https://www.Myplate.gov/es/Myplate-Kitchen/Recipes). En la columna izquierda de navegación, haz clic en “Nutrition Focus - Nutrients” (“foco nutricional - nutrientes”) y luego selecciona “Reduce sodium” (“reducir sodio”). Así podrás encontrar recetas con bajo contenido de sodio.



Nutrition Facts/Datos de Nutrición

8 servings per container/8 raciones por envase

Serving size/Tamaño por ración

2/3 cup/2/3 taza (55g)

Amount per serving/Cantidad por ración

Calories/Calorías

230

% Daily Value*/Valor Diario*

| | |
|---|------------|
| Total Fat/Grasa Total 8g | 10% |
| Saturated Fat/Grasa Saturada 1g | 5% |
| Trans Fat/Grasa Trans 0g | |
| Cholesterol/Colesterol 0mg | 0% |
| Sodium/Sodio 160mg | 7% |
| Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37g | 13% |
| Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g | 14% |
| Total Sugars/Azúcares Totales 12g | |
| Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos | 20% |
| Protein/Proteínas 3g | |
| Vitamin D/Vitamina D 2mcg | 10% |
| Calcium/Calcio 260mg | 20% |
| Iron/Hierro 8mg | 45% |
| Potassium/Potasio 235mg | 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.

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Revisa la etiqueta

Revisa la etiqueta de información nutricional para ver si los alimentos tienen **bajo** o **alto** contenido de sodio. Mira el % de valores diarios (DV, en inglés):

- **5% DV o menos** es una **baja** fuente de sodio
- **20% DV o más** es una **alta** fuente de sodio

Elige más a menudo alimentos con bajo contenido de sodio.

Intenta realizar estos cambios saludables a comidas con menos contenido de sodio

- Agrega sabor con hierbas y especias en lugar de sal
- Come meriendas o refrigerios de vegetales crujientes o nueces sin sal en lugar de papitas saladas (*chips*, en inglés) o *pretzels*
- Elige pollo y pavo frescos, carnes con poca grasa o pescados y mariscos en lugar de fiambres o salchichas

Cuando comas fuera de casa, busca opciones con bajo contenido de sodio

- En los restaurantes, pide la información nutricional y elige platos con bajo contenido de sodio
- Pide los aderezos y las salsas aparte, y usa solo lo que necesitas
- Come una porción más pequeña o comparte el plato de comida con un amigo



Sabías que...

Todos los tipos de sal tienen sodio, incluyendo:

- sal de mesa
- sal kosher
- sal marina
- sal del Himalaya

Recuerda, los pequeños cambios puede hacer una gran diferencia. Entonces **empieza de forma sencilla**: comienza a reducir el sodio hoy.

- Aprende más sobre las Guías Alimentarias para Estadounidenses (DGA, por sus siglas en inglés) y consigue más recursos que te ayudarán a alimentarte de forma saludable en DietaryGuidelines.gov/es/Recursos.
- Encuentra más recomendaciones y recetas para una alimentación saludable en MyPlate.gov (en inglés).
- Obtén información sobre los Métodos Alimentarios para Detener la Presión Arterial Alta (DASH, por sus siglas en inglés) que puede ayudarte a reducir la presión arterial en nhlbi.nih.gov/Health-Topics/DASH-Eating-Plan (en inglés).

