

Sodio

Según las *Recomendaciones alimentarias para los estadounidenses*, las dietas con mayor contenido de sodio se asocian con un mayor riesgo de desarrollar presión alta, que puede aumentar el riesgo de ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca, accidentes cerebrovasculares, enfermedades renales y ceguera.

¿Qué es?

Las palabras “sal” y “sodio” con frecuencia son intercambiables, pero no significan lo mismo. La sal (también conocida por su nombre químico, cloruro de sodio) es un compuesto similar al cristal que es abundante en la naturaleza. El sodio es un **mineral** y uno de los **elementos químicos que se encuentran en la sal**.

¿Dónde se encuentra?

Más del 70% del sodio alimenticio proviene de comer alimentos **envasados y preparados**, mientras que solo una porción pequeña (alrededor del 11%) proviene de la sal agregada a los alimentos al cocinar o al comer.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, alrededor de la mitad del sodio consumido por los estadounidenses proviene de los siguientes alimentos, muchos de los cuales son procesados y preparados comercialmente:

- Panes y panecillos
- Pizza
- Emparedados (como hamburguesas, perros calientes y submarinos)
- Fiambres y carnes curadas (como el pavo y el jamón embutido y envasado)
- Sopas
- Burritos y tacos
- Bocadillos procesados (como las patatas fritas, las galletas saladas, las palomitas de maíz para microondas y las rosquillas)
- Pollo (incluido el pollo procesado)
- Queso (incluye el queso procesado)
- Platos con huevos y tortilla

¿Qué hace?

- El sodio es un nutriente esencial que el cuerpo humano necesita en cantidades relativamente pequeñas (siempre que no se produzca una transpiración importante).
- El sodio es importante para muchos procesos corporales, como el balance de líquidos, la contracción muscular y el funcionamiento del sistema nervioso.
- Como un ingrediente de los alimentos, el sodio tiene múltiples usos: para curar la carne, hornear, espesar, retener la humedad y mejorar el sabor (incluido el sabor de otros ingredientes), y como un conservante.

| Nutrition Facts | |
|--------------------------------------|------------|
| 4 servings per container | |
| Serving size 1 1/2 cup (208g) | |
| Amount per serving | |
| Calories | 240 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 4g | 5% |
| Saturated Fat 1.5g | 8% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 5mg | 2% |
| Sodium 430mg | 19% |
| Total Carbohydrate 46g | 17% |
| Dietary Fiber 7g | 25% |
| Total Sugars 4g | |
| Includes 2g Added Sugars | 4% |
| 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.

El sodio es un nutriente para consumir en menor medida.



FDA U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

www.fda.gov/nutritioneducation

Información de salud

- La mayoría de los estadounidenses exceden los límites recomendados de sodio en la dieta. En promedio, los estadounidenses consumen alrededor de 3,400 miligramos (mg) de sodio por día.
- Según las *Recomendaciones alimentarias para los estadounidenses*, las dietas con mayor contenido de sodio se asocian con un **mayor riesgo de desarrollar presión alta** (también conocida como hipertensión), una afección por la cual la presión sanguínea se mantiene elevada en el tiempo. La presión alta hace que el corazón trabaje con mayor dificultad y la mayor fuerza de la sangre puede dañar las arterias y los órganos, como el corazón, el cerebro, los riñones y los ojos. La presión alta sin control puede aumentar el riesgo de ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca, accidentes cerebrovasculares, enfermedades renales y ceguera.
- Las *Recomendaciones alimentarias para los estadounidenses* aconsejan **limitar la ingesta de sodio a menos de 2,300 mg por día, ¡lo que es igual a 1 cucharadita de sal!**
- La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos está trabajando con la industria alimentaria para implementar reducciones razonables en el sodio en una amplia variedad de alimentos para que los estadounidenses tengan más facilidad en consumir menos sodio, si lo desean.

✓ Pasos a seguir

Para reducir el sodio en su dieta

Utilice la etiqueta de **Información Nutricional** como una herramienta para reducir el consumo de sodio. La etiqueta de información nutricional en los envases de alimentos y bebidas muestra la cantidad en miligramos (mg) y el valor diario (%VD) de sodio por porción de comida.

El valor diario de sodio es menor a 2,300 mg por día.

- Compare y elija alimentos para recibir menos del 100% del valor diario de sodio cada día. Y recuerde:
 - El 5% del valor diario o menos de sodio por porción se considera bajo.
 - El 20% del valor diario o más de sodio por porción se considera alto.
- Busque versiones de alimentos envasados que sean dietéticas, con bajo sodio, reducidos en sodio y sin sal agregada.
- Prepare sus propios alimentos cuando pueda y limite las salsas envasadas y los productos saborizados (como las mezclas de arroz y pastas y los fideos instantáneos).
- Condimente los alimentos con hierbas, especias y mezclas de sazónadores sin sal en lugar de agregar sal a los alimentos al cocinar, hornear y comer.
- Elija carnes rojas y blancas y frutos de mar frescos, en lugar de variedades procesadas. También, controle el envase de las carnes rojas y blancas frescas para ver si se agregó agua salada o solución salina.
- Compre vegetales frescos, congelados (sin manteca o salsa) y o enlatados con bajo contenido de sodio o sin sal agregada.
- Enjuague los alimentos envasados que contengan sodio, como las legumbres, el atún y los vegetales antes de comer.
- Pruebe condimentos dietéticos o reducidos en sodio, agregue aceite y vinagre a las ensaladas en lugar de aderezos embotellados y utilice únicamente una pequeña cantidad de los paquetes saborizantes en lugar del paquete entero.
- Elija frutos secos, semillas y bocadillos procesados (como patatas fritas y rosquillas) bajos en sodio y sin sal agregada, o coma zanahoria o apio en su lugar.
- Consuma porciones más pequeñas de alimentos y bebidas con mayor contenido de sodio o consúmalos con menos frecuencia.
- Cuando coma fuera de casa, pida que su comida se prepare sin sal y solicite que las salsas y los aderezos de ensaladas se sirvan “al costado” y consuma menos cantidad. También puede preguntar si hay información nutricional disponible para poder elegir opciones con menor contenido de sodio.