

## ¿Por qué debo limitar el sodio?

- Su proveedor de atención de la salud pudo haberle sugerido que reduzca la ingesta de sal en su dieta. La sal de mesa es cloruro de sodio. Una cucharadita de sal representa aproximadamente 2,300 mg de sodio.

Necesita tener cierto equilibrio entre sodio y agua en el cuerpo, en todo momento. Demasiada sal o demasiada agua en su sistema alterarán el equilibrio. Cuando uno está sano, los riñones eliminan el sodio extra para mantener el equilibrio adecuado.

- **¿Qué es lo malo del sodio?**
- Mucho sodio en su sistema hará que su cuerpo retenga líquidos. Esto añade una carga extra a su corazón y a los vasos sanguíneos. En algunas personas, esto puede desencadenar la presión arterial alta o aumentarla. Una menor cantidad de sodio en su dieta puede ayudar a evitar o reducir la presión arterial alta. Las personas que tienen la presión arterial alta son más propensas a tener enfermedades del corazón y ataques cerebrales.
- **¿Qué cantidad de sodio necesito?**
- Muchas personas consumen mucho sodio, generalmente sin saberlo. La persona promedio en los Estados Unidos consume aproximadamente 3,400 mg de sodio al día.
- Para que su corazón tenga una salud óptima, no debe consumir más de 1,500 miligramos de sodio por día. Ese nivel se asocia con una reducción significativa en la presión arterial, lo que reduce el riesgo de enfermedad del corazón y el ataque al cerebro.
- Como la ingesta de sodio promedio de los estadounidenses es tan excesiva, aún reduciendo a no más de 2,400 miligramos por día mejorará significativamente la presión arterial y la salud cardíaca.
- Su médico puede indicarle que deje de completamente de consumir sal.
- **¿Cuáles son las fuentes de sodio?**
- La mayoría del sodio en nuestras dietas se agrega durante la preparación de las comidas. Preste atención a las etiquetas de los alimentos, allí dice cuánto sodio contiene el producto. Por ejemplo: se considera que los alimentos con 140 mg de sodio o menos por porción son bajos en sodio.

Esta es una lista de compuestos con sodio que hay que limitar en la dieta:

- Sal (cloruro de sodio o NaCl)
- Glutamato monosódico (MSG)
- Bicarbonato de sodio
- Polvo de hornear
- Fosfato disódico

- Cualquier compuesto cuyo nombre incluya la palabra "sodio" o "Na"
- Algunos medicamentos recetados o de venta libre también contienen gran cantidad de sodio. Hable con su proveedor de atención médica y hágase el hábito de leer las etiquetas de todos los medicamentos de venta libre.

¿Qué alimentos debo limitar?

La mejor manera de reducir el sodio es evitar la comida rápida y las comidas pre envasadas y procesadas, que tienden a ser altas en sodio. Esté atento a los "6 salados" - los seis alimentos más frecuentes que le agregan sal a su dieta. Lea las etiquetas de los alimentos y escoja el nivel más bajo de sodio que encuentre en los siguientes productos:

- Panes y rollos
- Cortes fríos y carnes curadas
- Pizza
- Aves
- Sopa
- Sándwiches
- Existen otros alimentos que también pueden ser fuentes "ocultas" de sodio:
- Quesos y suero de mantequilla
- Bocadillos salados, nueces y semillas
- Alimentos congelados y refrigerios
- Condimentos (ketchup, mostaza, mayonesa)
- Encurtidos y aceitunas
- Sales con condimentos, como la sal de cebolla, la sal de ajo y la sal de apio
- Salsas, como la barbacoa, de soja, para bistec y la Worcestershire
- **¿Cómo puedo cocinar con menos sal y más sabor?**
- Evite agregar sal de mesa a las comidas.
- Utilice hierbas y especias para darle sabor a las comidas.
- Ingiera frutas y verduras frescas, carnes magras, aves sin piel, pescado y atún enlatado en agua.
- Elija frutos secos sin sal y alimentos enlatados bajos en sodio. Cocine guisantes y frijoles secos.
- Use productos preparados sin sal agregada; pruebe las sopas y consomés bajos en sodio y el caldo sin sal.

- Enjuague las verduras, los frijoles y los mariscos enlatados para reducir la sal.
- Rocíe vinagre o jugo de cítricos en los alimentos antes de comerlos. El vinagre va muy bien con vegetales como la espinaca.
- **¿Qué debo saber para salir a comer?**

**Controlar la ingesta de sodio no implica arruinar el placer de salir a comer. Pero debe pedir con cuidado. Tenga en cuenta los siguientes consejos para las comidas fuera del hogar:**

- Seleccione vegetales verdes y frutas cuando estén disponibles. Pida aceite y vinagre para sazonar su ensalada o aderezos por separado.
- Especifique lo que quiere y cómo desea que sea preparada la comida. Solicite que su plato sea preparado sin sal agregada.
- Recuerde controlar la porción. ¡Siempre puede llevar a su casa una caja para llevar!
-