

Consumer and Family Sciences

Department of Foods and Nutrition



Hoja de datos sobre la nutrición

*Lo que usted debe saber
sobre el sodio*

¿Qué es el sodio?

El sodio es una parte de la sal. La sal de mesa está compuesta de 40% de sodio y 60% de cloruro. Nuestros cuerpos necesitan un poco de sodio y éste juega un papel importante en:

- La contracción muscular.
- Las funciones del sistema nervioso.
- El balance del agua dentro de las células.



Recomendaciones dietéticas

Las Pautas dietéticas para los americanos, del 2005 (2005 Dietary Guidelines for Americans, en inglés) recomiendan menos de 2,300 miligramos de sodio cada día. Eso es ¡menos de 1 cucharadita de té de sal!

Pasos para la reducción del sodio en su dieta

1. Lea las etiquetas de los alimentos cuando se compran alimentos preparados o envasados. Conozca las palabras en la lista de ingredientes, como “soda”. Soda se refiere a bicarbonato de sodio o “baking soda”, en inglés. Además, el símbolo “Na” es otra forma de listar el sodio en la etiqueta.
2. Compre alimentos que tienen poco sodio de manera natural. Las frutas y verduras frescas tienen menos sodio que las opciones enlatadas. Las carnes frescas tienen menos sodio que las tipo “deli” o procesadas.
3. Deguste su comida sin sal. En lugar de usar sal como condimento, pruebe agregando hierbas, especias, pimienta o sustitutos de la sal (como Mrs. Dash® y otras mezclas sin sal).
4. Retire el salero de la mesa. Aprenda a disfrutar del sabor natural de los alimentos.
5. Drene los alimentos enlatados y enjuáguelos con agua antes de comer. Esto ayudará a

Algunos alimentos contienen naturalmente una pequeña cantidad de sodio. Las mayores fuentes de sodio en nuestras dietas son los alimentos procesados y enlatados. Otras fuentes incluyen muchos condimentos preparados comercialmente, como el ketchup, la mostaza y la salsa de soja. También algunos alimentos contienen sal o sodio agregado durante el procesamiento para resaltar el sabor, mejorar la seguridad de la comida y conservarla.

Los riesgos de una dieta alta en sodio

Una dieta alta en sodio puede ocasionar una presión arterial elevada. La presión arterial elevada es un factor de riesgo para la apoplejía o ataque cerebral, enfermedades cardíacas, insuficiencia cardíaca y enfermedades del riñón.

Esta publicación fue escrita por una estudiante del curso 530 de Foods and Nutrition, Public Health Nutrition, Purdue University. El contenido fue revisado por expertos de Purdue y otras instituciones.

La autora de esta publicación es Vanessa Kobza.

Revisores:

Amy Mobley, PhD, RD, Profesora asistente de clínicas en alimentación y nutrición, Purdue University

Laura Palmer, MS, RD, Especialista en alimentación y nutrición, Purdue Extension

Deb Arseneau, MS, RD, Educadora de Purdue Extension en el Condado de Newton

Mary Alice Geetings, MS, RD, LDN, CDE, Educadora de Penn State Extension en el Condado de Beaver

retirar el exceso de sal antes de cocinar o servir.

6. Siga el plan “DASH”, si tiene presión arterial elevada. El plan del The Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH, por sus siglas en inglés) es bajar la grasa, grasa saturada, colesterol y sodio. Para más información baje su Your Guide to Lowering your Blood Pressure with DASH en www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf

¿Cuánto sodio hay en sus alimentos?

Alimento	Cantidad de sodio*
Ketchup (1 cucharada)	167 mg
Queso cheddar (1 onza)	176 mg
Jamón enlatado (1 rodaja)	287 mg
Salchicha o chorizo (3.5 onzas)	652 mg
Pretzels (10 pretzels pequeños)	814 mg

*Apunte a menos de un total de 2,300 mg por día.

Lectura de las etiquetas en los alimentos

Controle la cantidad que come leyendo las etiquetas en los alimentos en los ítems envasados y evitando el uso de la sal como condimento.

Muestra de la información que aparece en la etiqueta de los alimentos:

- Con menos sodio (Reduced sodium) — Una reducción del 25 por ciento del nivel normal de sodio en un alimento
- Bajo sodio (Low-sodium) — 140 miligramos o menos de sodio por porción
- Muy poco sodio (Very low-sodium) — 35 miligramos o menos de sodio por porción
- Sin sodio (Sodium-free) — Menos de 5 miligramos de sodio por porción

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 250 Calories from Fat 110

% Daily Value*

Total Fat 12g **18%**

Saturated Fat 3g **15%**

Trans Fat 3g

Cholesterol 30mg **10%**

Sodium 470mg **20%**

Potassium 700mg **20%**

Total Carbohydrate 31g **10%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Sugars 5g

Protein 5g

Vitamin A **4%**

Vitamin C **2%**

Calcium **20%**

Iron **4%**

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Referencias y recursos

The American Heart Association:

www.americanheart.org

Dietary Guidelines for Americans 2005:

www.healthierus.gov/dietaryguidelines

Your Guide to Lowering Your Blood Pressure with DASH: www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf

Complete Food and Nutrition Guide. American Dietetic Association. 2nd ed. 2002.