

## **Pare La Sal (Sodio)**

### **¿Que es Sodio?**

#### **Puntos Importantes**

- El sodio es parte de la sal; sal de mesa es 40% sodio y 60% cloruro
- Nuestros cuerpos necesitan un porción pequeña de sodio
- Las guías alimentarias actuales recomiendan consumir menos de 2,300 miligramos (mg) de sodio al día. Esta cantidad es como 1 cucharadita de sal.
- Sodio es un ingrediente natural en muchos alimentos
- La fuente principal de sodio que comemos viene de alimentos procesados, empacados, y preparados en restaurantes.
- Alimentos que contienen sodio no necesariamente saben salado

**Principales fuentes de sodio son alimentos procesados y preparados en restaurantes.**

## **EL SODIO Y LA HIPERTENSION**

- Comer mucha sal le puede elevar su presión arterial
- Cuando reduce la cantidad de sal que consume, en pocas semanas su presión arterial bajara.
- Bajar el consumo de sodio le puede ayudar a reducir la cantidad de medicamentos que toma para control su presión arterial.

### **¿Quién tiene que reducir el consumo de sal?**

La Mayoría de Americanos debe de limitar el consumo de sodio a 2,300 mg por día. Algunas personas deben de reducir aún más el consumo de sodio.

Limite el consumo de sodio a 1,500 mg si usted es:

- Persona de 51 años o mayor
- Americano Africano
- Una persona que tiene:
  - Hipertensión
  - Diabetes

- Enfermedad renal crónica

### Otro Alimentos que contienen Sal

- La sal de mar tiene la misma cantidad de sodio que la sal de mesa
- Especies con la palabra sal, como sal de ajo o sal de cebolla, contienen sodio.
- Sustitutos de sal pueden contener potasio. Consulte con su doctor antes de ocupar un sustituto de sal

### ¿Qué Puede Hacer Usted Para Reducir el Sodio?

- Trate de reducir por mitad la cantidad de sal en sus recetas.
- Si sale a comer pida que no le agreguen sal a su comida.
- Consuma más frutas y vegetales, ya sea frescos, congelados (sin salsas), o enlatados (sin que se les haya agregado sal).
- Sustituya especies como orégano, albahaca, curri, chile, ajo, y romero en vez de sal.
- Limite las salsas y alimentos procesados tales como arroz condimentado y pastas pre cocidas.
- Ponga atención a condimentos y alimentos que no saben salados
- Cuidado con la sal que es añadida a los alimentos congelados, enlatados y a carnes frías.

<b>Alimento</b>	<b>Sodio (en miligramos)</b>
3 oz de pavo, deli o procesado	450-1,050
4 oz pizza de queso	510-760
3 oz de pedacitos de pollo empanizado	430-900
1 taza de sopa de pollo, enlatada	100-940
1 queso hamburguesa, de restaurante	710-1,690
1 oz rodaja de queso procesado, Americano	330-460
1 taza de pasta con carne, enlatada	530-980

### PRESTE ATENCION A LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES

¡Preste atención a la cantidad de sodio por porción y no se olvide de ver cuántas porciones por paquete!

Utilice la regla de 10-10 para seleccionar una merienda saludable.

### Términos que tiene que poner atención

Sin sodio – menos de 5 mg/porción

Muy poco sodio – 35 mg o menos/porción

Reducido en Sodio – 25% reducción de la cantidad normal de sodio

Sodio o Na (símbolo de sodio) – encontrado en la lista de ingredientes.

Mucha sal puede elevar su presión arterial y puede causarle un ataque al corazón y/o derrame cerebral. La Primera y cuarta causa principal de muerte en Alabama.