

Sodio

1. ¿Cuál es la diferencia entre la sal y sodio?

Usted puede ver los términos de “sal” y “sodio” que se utilizan en muchos paquetes de alimentos, y puede parecer que tiene el mismo significado. Sin embargo, “sal” es el nombre común usado para “cloruro de sodio”, que es de 40% de sodio y 60% cloruro.

2. ¿Cuáles son las recomendaciones diarias de sodio?

Una persona debe consumir menos de:

- **2,300 mg** de sodio (más o menos 1 cucharadita) **por día**
- **1,500 mg** de sodio (más o menos ½ cucharadita) **por día** si la persona:
 - Tiene 51 años de edad o más
 - Es afroamericano (a cualquier edad)
 - Tiene presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal (riñón)

3. ¿Consumir mucha sal (sodio) es malo para mí?

El exceso de sal (sodio) en sus alimentos puede aumentar su riesgo de tener presión arterial alta. Presión arterial alta conduce a la enfermedad del corazón y renal (riñón), y derrame cerebral.

4. ¿Cuáles son algunos consejos para reducir la sal (sodio) en mi dieta?

- Lea las etiquetas de los alimentos y elija alimentos con etiquetas "reducido en sodio", "bajo en sodio" o "sin sodio"
- Coma bocadillos de frutas y verduras frescas
- Utilice aves de corral frescas, pescado y carnes magra en vez de enlatados o procesados
- Use especias, hierbas, limón, ajo y cebolla para agregar sabor a los alimentos al cocinar en vez de sal
- Mantenga los saleros lejos de la mesa
- Evite salir a comer fuera de casa
- Ponga atención a los términos del menú que pueden significar un alto contenido de sodio: encurtidos, ahumados, jugo de au, en caldo o salsa
- No confíe en su sabor al comer alimentos altos en sodio aunque no tengan sabor salado, como por ejemplo:
 - Alimentos enlatados (vegetales, sopas, frijoles)
 - Bocadillos salados y sopas deshidratadas (papas fritas, galletas saladas, fideos instantáneos)
 - Alimentos embutidos (tocino, salchichas, carnes frías)
 - Condimentos (catsup, mayonesa, salsas, aderezos para ensaladas)
 - Alimentos preparados y empacados (entradas congeladas, pizza, burritos)



Lenguaje de la etiqueta: ¿Qué quiere decir?

- **Reducido en sodio:** Por lo menos el 25% o menos de sodio que el producto original
- **Bajo en sodio:** 140 mg o menos de sodio por porción
- **Muy bajo en sodio:** Menos de 35 mg de sodio por porción
- **Sin sodio:** Menos de 5 mg de sodio por porción
- **Sin sal añadida o sin sal:** No tiene sal añadida, pero no precisamente está libre de sodio. ¡Revise las etiquetas para estar seguro!

Para más información:

U.S. Food & Drug Administration
(FDA por sus siglas en inglés)
<http://tinyurl.com/fda-etiquetainfo-nutricional>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
(CDC por sus siglas en inglés)
<http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/VitalSigns/Sodio/>

Condado de Los Ángeles
Programa de Nutrición y Actividad Física
www.lapublichealth.gov/nutrition
o llame al (213) 351-7889