

# 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](http://www.lapublichealth.gov/nutrition)  
o llame al (213) 351-7889