



# INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS

De la Administración de Drogas y Alimentos de los EE.UU.

## El sodio en su dieta

*Use la etiqueta de información nutricional para reducir el consumo de sodio.*

Probablemente ha escuchado que la mayoría de los estadounidenses consume demasiada sal. La sal contiene sodio y el exceso de sodio puede elevar la presión arterial, lo cual puede tener graves consecuencias para la salud si no se trata.

A pesar de lo que muchos piensan, el uso del salero no es la causa principal del exceso de sodio en su dieta. De hecho, más del 75% del sodio en la dieta proviene de comer alimentos envasados y comida de restaurante.

- La etiqueta de información nutricional en los envases de alimentos y bebidas es una herramienta útil para tomar decisiones para tener una alimentación saludable y conocer la cantidad de sodio contenida en un alimento que esté considerando consumir.
- En los restaurantes, no se requiere que los productos del menú tengan el etiquetado nutricional completo, a menos que se hagan aseveraciones sobre nutrición tales como “bajo en sodio” o “bajo en grasa”. Por lo tanto, usted no sabrá cuánto sodio hay en un alimento a menos que pregunte.

## ¡Lea las etiquetas!

Los niveles altos de sodio pueden parecer “ocultos” en los alimentos envasados, sobre todo cuando un alimento no “sabe” salado, ¡pero el sodio no está oculto en la etiqueta de información nutricional!

- La etiqueta de información nutricional incluye el por ciento del valor diario (% del VD) de sodio en cada porción de un alimento.
- El % del VD para el sodio se basa en el 100% de la cantidad recomendada de sodio, que es menos de 2400 miligramos (mg) por día.
- El % del VD incluido es para una porción, ¡pero muchos paquetes contienen más de una porción! Fíjese en el tamaño de la porción y cuántas porciones consume en realidad; si ingiere dos porciones, consumirá el doble de sodio (o el doble del % del VD).

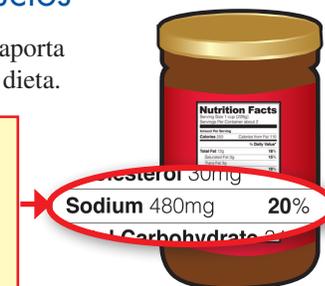


## Use el por ciento del valor diario (% del VD) para comparar los productos

El % del VD le indica si un alimento aporta un poco o mucho al total diario de su dieta.

**5% del VD (120 mg) o menos de sodio por porción es bajo**

**20% del VD (480 mg) o más de sodio por porción es alto**



También puede leer el frente del empaque de los alimentos para identificar rápidamente los alimentos que puedan contener menos sodio. Por ejemplo, busque alimentos que indiquen lo siguiente:

<b>Sin sal/sodio</b>	→	<b>Menos de 5 mg de sodio por porción</b>
<b>Muy bajo en sodio</b>	→	<b>35 mg de sodio o menos por porción</b>
<b>Bajo en sodio</b>	→	<b>140 mg de sodio o menos por porción</b>
<b>Sodio reducido</b>	→	<b>Por lo menos 25% menos sodio que en el producto original</b>
<b>Bajo en sodio o levemente salado</b>	→	<b>Por lo menos 50% menos sodio que en el producto original</b>
<b>Sin sal añadida o sin sal</b>	→	<b>No se añade sal durante el procesamiento, pero podría contener sodio. ¡Lea la etiqueta de información nutricional para verificarlo!</b>

## Relación entre el sodio y la salud

El sodio atrae el agua y una dieta alta en sodio dirige el agua hacia el torrente sanguíneo, lo que aumenta el volumen de la sangre y, con el tiempo, puede aumentar su presión arterial. La presión arterial alta (también conocida como hipertensión) obliga al corazón a trabajar más y puede dañar los vasos sanguíneos y los órganos, lo cual aumenta su riesgo de padecer **enfermedades del corazón, enfermedades renales y derrames cerebrales.**

Puesto que la presión arterial normalmente aumenta con la edad, limitar el consumo de sodio es más importante cada año. La buena noticia es que ingerir menos sodio a menudo puede ayudar a reducir la presión arterial a unos parámetros de normalidad, lo que a su vez puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar estas condiciones médicas serias.

### Cómo ayuda el potasio

Los estudios muestran que comer alimentos con alto contenido de potasio puede reducir la presión arterial, ya que reduce los efectos adversos del sodio en la presión arterial. Entre los alimentos ricos en potasio, se encuentran, por ejemplo, las papas, las batatas, los tomates, la espinaca, los albaricoques, las bananas, los frijoles, la leche y el yogurt bajos en grasa o sin grasa y los jugos (ciruela, zanahoria, tomate y naranja).



## DATOS SOBRE LA SALUD

- **La presión arterial alta afecta a aproximadamente uno de cada tres adultos estadounidenses, o 75 millones de personas.**
- Otros 78 millones de adultos sufren de presión arterial levemente elevada, la cual puede convertirse en presión arterial alta.
- Las enfermedades cardíacas son la primera causa de muerte, y los derrames cerebrales son la cuarta causa de muerte, de los hombres y las mujeres en los Estados Unidos (EEUU).

### Conozca los números

El cuerpo humano necesita una pequeña cantidad de sodio para mantener el equilibrio de los fluidos del cuerpo, mantener funcionando sin problemas los músculos y los nervios y ayudar a algunos órganos a funcionar correctamente. Sin embargo, alrededor del 90% de los estadounidenses consume demasiado sodio, y a lo mejor ni lo sabe.

Los estadounidenses en promedio consumen alrededor de 3,300 mg de sodio al día.

Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan limitar el sodio a **menos de 2,300 miligramos (mg) por día**, ¡lo que equivale a aproximadamente 1 cucharadita de sal!



Debe reducir aún más su consumo a **1500 mg por día** si se encuentra en cualquiera de los siguientes grupos de población que han demostrado ser más susceptibles a los efectos del sodio en la presión arterial.

- Personas con presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal crónica
- Afroamericanos
- Personas de 51 años de edad o más

Estas poblaciones específicas representan aproximadamente la mitad de la población de los EE.UU. y la mayoría de los adultos, así que hable con su médico si está en riesgo de tener presión arterial alta ... y use la etiqueta de información nutricional como su herramienta para evaluar la cantidad de sodio que esté comiendo y bebiendo.

## Sal/Sodio: Definición

Las palabras “sal” y “sodio” no significan lo mismo, pero a menudo se usan indistintamente. La sal, también conocida por su nombre químico, cloruro de sodio, es un compuesto semejante al cristal que abunda en la naturaleza y se usa para sazonar y preservar los alimentos. El sodio es uno de los elementos químicos que se encuentra en la sal.

## El sodio como ingrediente en las comidas

La sal se ha usado como preservante de los alimentos durante siglos. Como ingrediente para los alimentos, tiene múltiples usos, como, por ejemplo, curar la carne, hornear, retener la humedad, cubrir los sabores menos deseables, e incluso resaltar el sabor de otros ingredientes, como al hacer que un dulce sepa más dulce.

La sal es la principal fuente de sodio de la mayoría de la gente, pero algunos aditivos alimentarios comunes, como el glutamato monosódico (MSG), el nitrito de sodio y el bicarbonato de sodio, también contienen sodio y contribuyen en menor cantidad a la cantidad total de “sodio” que aparece en la etiqueta de información nutricional.

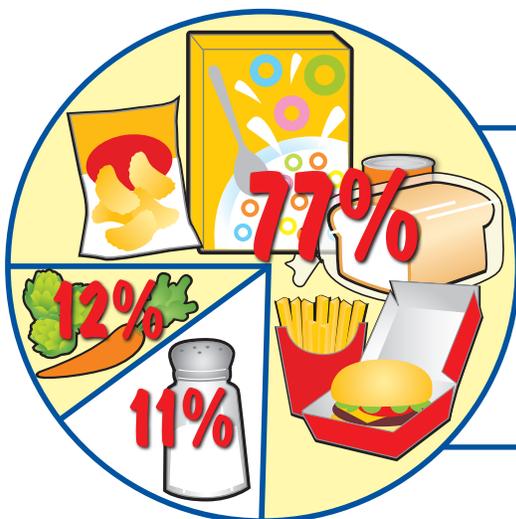
Sorprendentemente, algunos alimentos que no saben salados pueden ser altos en sodio, por lo que no debe usar el sabor como guía. Por ejemplo, algunos alimentos que son altos en sodio saben salados, como los pepinillos y la salsa de soya. Pero, también hay muchos alimentos, como los cereales y los productos horneados, que contienen sodio, pero no saben salados. Además, algunos alimentos que usted come varias veces al día, como los panes, al sumarse representan un alto nivel de sodio aunque cada porción por sí sola no sea alta en sodio.

## ¡La selección de los alimentos es importante!

Más del 40% del sodio consumido por los estadounidenses proviene de los siguientes 10 tipos de alimentos:

- Panes y panecillos
- Fiambres y carnes curadas (como el jamón o el pavo empacados o de charcutería)
- Pizza
- Carne de ave fresca o procesada
- Sopas
- Sándwiches (como los perros calientes, las hamburguesas y los sándwiches submarinos)
- Queso (natural y procesado)
- Platos de pasta mezclada (como la lasaña, los espaguetis con salsa de carne y la ensalada de pasta)
- Platos de carne mezclada (como el rollo de carne con salsa de tomate, la carne guisada y el chili)
- Meriendas (como las papitas, los pretzels, las palomitas de maíz y las galletas saladas)

Pero recuerde, el contenido de sodio puede variar significativamente dentro de las categorías de alimentos, por lo que debe usar la etiqueta de información nutricional para comparar la cantidad de sodio en los diversos productos. Asegúrese de que los tamaños de las porciones sean similares y seleccione los productos que contengan menos sodio.



## La sorprendente verdad acerca del consumo de sodio

El desglose del consumo de sodio de los estadounidenses es el siguiente:

- 77% de los alimentos empacados y de restaurante
- 12% de origen natural en los alimentos
- 11% de la sal añadida a la comida mientras se cocina o en la mesa

## Comience a bajar su consumo: 10 pasos fáciles para reducir el sodio

Aprender sobre el contenido de sodio en los alimentos y nuevas formas de preparar los alimentos le ayudará a alcanzar su meta de reducir el sodio. Y, si sigue estos consejos para reducir la cantidad de sodio que consume, su “gusto” por la sal disminuirá gradualmente, por lo que con el tiempo, ¡puede que ni la extrañe!

1. **Lea la etiqueta de información nutricional** para ver cuánto sodio hay en los alimentos que esté considerando. Todos los estadounidenses deben consumir menos del 100% del valor diario o menos de 2400 mg de sodio cada día. Mire la etiqueta para encontrar las opciones con contenido de sodio más bajo, compare el sodio en las distintas marcas de alimentos, como las comidas congeladas, las sopas empacadas, los panes, los aderezos/salsas y las meriendas, y elija los que contengan menos sodio.
2. **Prepare su propia comida cuando pueda.** No le añada sal a los alimentos antes o mientras los cocina, y limite el uso del salero en la mesa.
3. **Añada sabor sin añadir sodio.** Use hierbas y especias, en vez de sal, para sazonar sus alimentos. Pruebe el romero, el orégano, la albahaca, el curry en polvo, la pimienta de cayena, el jengibre, el ajo fresco o el polvo de ajo (no la sal de ajo), la pimienta negra o roja, el vinagre o el jugo de limón y las mezclas de condimentos sin sal.
4. **Consuma alimentos frescos cuando pueda.** Compre aves, carne de cerdo y carne magra fresca o congelada (no procesada), en vez de carnes enlatadas, ahumadas o procesadas, como las fiambres, los embutidos y el picadillo de carne. Los alimentos frescos son generalmente más bajos en sodio. Además, mire el empaque de la carne fresca y las aves para ver si se ha añadido agua salina.
5. **Cuidado con los vegetales.** Compre vegetales frescos o congelados (sin salsa) o vegetales enlatados bajos en sodio o sin sal añadida.
6. **Enjuague los alimentos enlatados.** Enjuague los alimentos enlatados que contengan sodio, como el atún, los vegetales, y los frijoles, antes de usarlos. Esto elimina parte del sodio.
7. **Examine los productos lácteos.** Elija leche y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, como la leche, el yogurt, el queso y las bebidas de soya fortificadas (comúnmente conocidas como leche de soya), en vez de productos a base de quesos procesados o quesos para untar, los cuales contienen más sodio.
8. **Escoja meriendas sin sal.** Elija frutos secos y semillas sin sal, y meriendas como papitas y pretzels, que lean “bajo en sodio” o “sin sal añadida”, o en su lugar, coma palitos de apio o zanahorias.
9. **Tenga en cuenta los condimentos.** El sodio en la salsa de soya, el ketchup, los aderezos para ensaladas y los sobres de condimentos puede llegar a ser muy alto. Elija la salsa de soya baja en sodio o con sodio reducido y el ketchup sin sal añadida, añádale aceite y vinagre a la ensalada, en lugar de aderezos envasados, y use sólo una pequeña cantidad del condimento en los sobres para sazonar, en vez del sobre entero.
10. **Pregunte en los restaurantes.** Pida que le muestren la información nutricional en los restaurantes y elija una opción con menor contenido de sodio. Pida que le preparen la comida sin sal y que las salsas y los aderezos para las ensaladas se los sirvan aparte, para así usar menos cantidad. También puede reducir el tamaño de su porción: ¡menos cantidad de comida significa menos sodio! Por ejemplo, pídale al mozo que le empaque la mitad de la comida antes de que llegue a la mesa o comparta un plato principal con su acompañante.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container about 2	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 12g	<b>18%</b>
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 360mg	<b>15%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 5g	
<b>Proteins</b> 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
Saturated 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