

Nutrición para una mejor salud y condición física: el sodio en su dieta¹


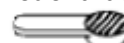
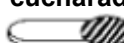
Linda B. Bobroff²

Conozca la realidad

¿Qué es el sodio?

El **sodio** es un mineral que su cuerpo necesita en cantidades pequeñas. En los alimentos se encuentra principalmente como **cloruro de sodio**, otro nombre que se le da a la sal de mesa. Una cucharadita de **sal** pesa aproximadamente 5,000 miligramos (mg) y contiene aproximadamente 2,000 miligramos (mg) de **sodio** (Figura 1).

Figura 1. Relación de la sal y el sodio

¿Qué relación tiene la sal con el sodio?	
 1/4 cucharadita	de sal contiene 500mg de sodio
 1/2 cucharadita	de sal contiene 1000mg de sodio
 1 cucharadita	de sal contiene 2000mg de sodio

El sodio y la presión arterial alta

Muchos estadounidenses están tratando de reducir el contenido de sodio de sus dietas. Esta disminución en el consumo de sodio puede ayudar a reducir la presión arterial y disminuir

el riesgo de hipertensión (presión arterial alta). Aproximadamente uno de cada tres adultos estadounidenses tiene la presión arterial muy alta. Esto aumenta su riesgo de sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebro vascular. No podemos saber quién va a desarrollar presión arterial alta, pero sí sabemos que muchos estadounidenses consumen más sodio del que necesitan.

Además de un consumo alto de sodio, existen otros factores que aumentan sus posibilidades de tener presión arterial alta. Si algún miembro de su familia tiene presión arterial alta es más probable que usted también desarrolle presión arterial alta, si es mayor de 65 años, es afroamericano o es obeso. (Figura 2).

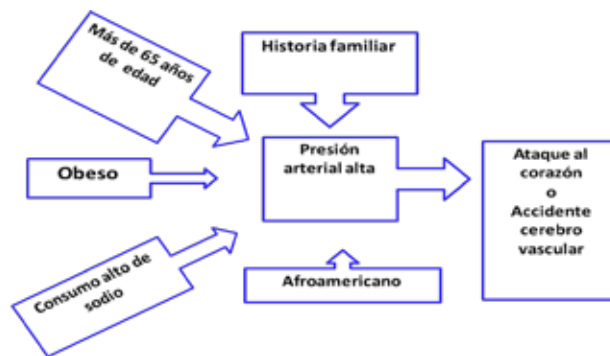


Figura 2. Factores de riesgo de la hipertensión

1. The English version of this Spanish document is *Nutrition for Health and Fitness: Sodium in Your Diet* (FCS8129). Este documento, FCS8129-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado por primera vez: abril 1990. Revisado: mayo 1998, mayo 2011. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora=Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de la Florida; Gainesville 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es una institución con igualdad de oportunidades, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión Cooperativa y las Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina.

Calcule el sodio en su dieta

Los alimentos que consume y la forma en que los prepara y sirve afectan la cantidad de sodio que contiene su dieta. Esta lista le ayudará a evaluar el consumo de sodio. (Marque solamente una columna para cada pregunta.)



Con qué frecuencia:

Menos de una vez por semana	1 o 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	Casi todos los días
-----------------------------	------------------------	------------------------	---------------------

- ¿Consume carnes curadas o procesadas como jamón, tocineta, salchichas, chorizos y otras carnes frías?
- ¿Selecciona verduras enlatadas o congeladas con salsa? (No cuente los alimentos bajos en sodio.)
- ¿Usa comidas preparadas comercialmente (comidas congeladas, mezclas preparadas), platos principales, sopas enlatadas o deshidratadas? (No cuente los alimentos bajos en sodio)
- ¿Come alimentos con bastante queso como pizza o macarrones con queso?
- ¿Come nueces **saladas**, palomitas de maíz, "pretzels", papitas fritas saladas u otras meriendas saladas?
- ¿Le agrega sal al agua que utiliza para cocinar verduras, pasta, arroz u otro alimento cocido en agua?
- ¿Le agrega sal, mezclas preparadas de condimentos, aderezos de ensalada o condimentos tales como salsa de soya, salsa tipo barbacoa, salsa de tomate y mostaza a los alimentos al prepararlos, o en la mesa?
- ¿Le agrega sal a la comida antes de probarla?

Menos de una vez por semana	1 o 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	Casi todos los días

Mientras más respuestas tenga en las dos últimas columnas, es más alto el contenido de sodio en su dieta. Para reducir el consumo de sodio, seleccione alimentos bajos en sodio con más frecuencia. Cuando coma un alimento alto en sodio acompañelo con alimentos bajos en sodio. Además, procure usar el salero con menos frecuencia. Lea más consejos para mantener un nivel de sodio saludable en su dieta.

¿Cuánto sodio necesito?

Su cuerpo necesita solamente una pequeña cantidad de sodio. Las guías alimentarias federales recomiendan un consumo de sodio de menos de 2,300 mg diarios para niños y adultos jóvenes. Personas de mediana edad o mayores y aquellos con alto riesgo deben intentar consumir menos de 1,500 mg de sodio por día. Esta es la cantidad de sodio en ¾ de cucharadita de sal. La mayoría de los estadounidenses consumen mucho más sodio que esto.

¿De dónde proviene el sodio en mi dieta?

El sodio se encuentra naturalmente en pequeñas cantidades en muchos alimentos. Sin embargo, la mayoría del sodio en su dieta proviene de alimentos procesados. La mayoría del sodio en su dieta proviene de la sal añadida. Muchos otros ingredientes y aditivos también contienen sodio.

DATO: Aproximadamente $\frac{3}{4}$ del **sodio** en nuestras dietas proviene de alimentos procesados.

Alimentos altos en sodio incluyen:

- Ø Meriendas y galletas saladas
- Ø Quesos procesados
- Ø Carnes curadas, ahumadas o saladas
- Ø Pescado en escabeche o enlatado
- Ø Sopas y carnes enlatadas
- Ø Encurtidos, chucrut y condimentos a base de encurtidos en una salsa
- Ø Condimentos—revise las etiquetas nutricionales
- Ø Entradas, comidas y verduras preparadas en salsa.

Para bajar el sodio en su dieta, use con **menos** frecuencia los alimentos antes mencionados o escójalos bajos en sodio cuando estén disponibles.

Use las etiquetas de los alimentos

Las etiquetas de los alimentos pueden ayudarle a mantener su consumo de sodio diario por debajo del límite. La mayoría de alimentos empacados **deben** proveer la información nutricional y el listado de ingredientes en la etiqueta. La información nutricional se presenta en la tabla de Datos Nutricionales. (Figura 3)

La cantidad de sodio en un alimento también se puede encontrar en la etiqueta nutricional. En la tabla de datos nutricionales, la cantidad de sodio se indica en miligramos por porción y como un porcentaje del valor diario. En la tabla que se presenta a continuación de datos nutricionales se indica que una porción de este alimento contiene 470 mg (20% del valor diario) de sodio.

Note que el valor diario para el sodio es 2,400 mg. Esto es más alto que el nivel recomendado de 1,500 mg por día para personas de mediana edad, adultos mayores y para aquellos con alto riesgo de ser hipertensos. La etiqueta de alimentos no se ha cambiando desde que las recomendaciones de sodio más bajas se dieron a conocer. En la tabla de

datos nutricionales, 470 mg es el 31% de 1,500 mg (el nivel de sodio recomendado para muchos estadounidenses). La etiqueta nutricional le deja comparar la cantidad de sodio (en miligramos) del mismo alimento de marcas diferentes. Esto es porque los **tamaños de las porciones** de cierto tipo de alimentos como sopas o galletas, son iguales en todas las etiquetas de los alimentos.

Figura 3. Etiqueta de datos nutricionales

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	18%		
Trans Fat 3g			
Cholesterol 30mg	10%		
Sodium 470mg	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

¿Qué significan las afirmaciones en las etiquetas de alimentos?

¿Qué significa cuando en una etiqueta dice "libre de sodio" o "bajo en sodio"? ¿Qué significan estas afirmaciones? La tabla 1 define las afirmaciones del contenido de nutrientes que son permitidas en las etiquetas de los alimentos.

Tabla 1. Afirmaciones del contenido de nutrientes

SI LA ETIQUETA DICE:	SIGNIFICA QUE UNA PORCIÓN CONTIENE:
Libre de sodio (Sodium free)	Menos de 5 miligramos de sodio
Libre de sal (Salt free)	El producto cumple con los requisitos de "libre de sodio"
Muy bajo en sodio (Very low sodium)	35 miligramos de sodio o menos
Bajo en sodio (Low in sodium)	140 miligramos de sodio o menos
Sodio reducido o menos sodio (Reduced sodium, less sodium)	Por lo menos 25% menos sodio que el alimento regular
Ligero en sodio (Light in sodium)	50% menos sodio que el alimento regular

Cocine con menos sodio

- Pruebe recetas que sean bajas en sodio.
- Reduzca la cantidad de sal en sus recetas favoritas. Use menos y menos sal cada vez que prepare la receta. ¡Algunas recetas como los panes con levadura requieren sal, y algunas no requieren nada de sal!
- Use condimentos y hierbas así como limón y jugo de lima en lugar de sal (vea la Tabla 2 de condimentos bajos en sodio).
- Reduzca la cantidad de sal que usa para cocinar pasta, arroz, fideos y verduras. Trate de reducir la cantidad a la mitad, luego vea si puede eliminar por completo la sal que le agrega a estas comidas.
- Use más alimentos frescos y menos alimentos enlatados. Pruebe algunos alimentos etiquetados como "bajos en sodio," "muy bajos en sodio" o "con menos sodio."

DATO: Los alimentos procesados usualmente son más altos en sodio que los alimentos frescos.

Tabla 2 Condimentos bajos en sodio

ALIMENTOS:	USE UNO O UNA COMBINACIÓN DE:
Pastel de carne asada	Pimienta de Jamaica, ajo, mejorana, tomillo
Pescados	Cebolla en rama o larga, eneldo, estragón
Aves	Mejorana, romero, estragón, ajo, paprika
Sopas	Curry en polvo, jengibre, ajo, albahaca
Pastas	Semillas de amapola, "savory" y albahaca
Tomates o salsas de tomate	Albahaca, orégano y chile en polvo
Arroz bulgur	Albahaca, curry en polvo, cebolla en polvo (No sal de cebolla)
Repollo, brócoli, col de Bruselas o coliflor cocidos	Semillas de alcaravea, curry en polvo, mejorana
Zanahorias o remolachas cocidas	Semillas de alcaravea, clavo de especia, canela
Judías verdes o vainitas, frijoles verdes y guisantes cocidos	Eneldo, romero, ajo

Aún si a usted le gusta mucho la sal, verá que pronto perderá el deseo por las comidas saladas. **Reduzca su consumo de sal lentamente y cocine con hierbas y especias** para que su comida siga siendo sabrosa. (Vea las Tablas 2 y 3).



Tabla 3. Mezclas de hierbas y especias para cocinar

<p>Comience con cantidades iguales de hierbas y especias (¡excepto chile picante!) Ajuste a su gusto.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Ø Mezcla barbacoa: Comino, ajo, chile picante, orégano Ø Mezcla Italiana: albahaca, mejorana, orégano, romero, salvia, "savory", tomillo Ø Hierbas para huevos: albahaca, hojas de eneldo, ajo, perejil, hierbas finas Ø Hierbas para ensaladas: albahaca, perejil, estragón

Información adicional

Para más información sobre el sodio y otros temas de nutrición y salud contacte al agente de Ciencias de la Familia y el Consumidor de la oficina de Extensión el cual podría tener más información escrita o clases para que usted asista (en la Florida, visite el sitio web de <http://solutionsforyourlife.ufl.edu/map/>). También, un dietista registrado puede proveerle información confiable.

Puede encontrar información confiable en los siguientes sitios:

- ☞ <http://www.nal.usda.gov/fnic/>
- ☞ <http://www.nutrition.gov>
- ☞ <http://www.nhlbi.nih.gov>
- ☞ <http://americanheart.org>
- ☞ <http://mypyramid.gov>



Recetas con contenido bajo o reducido en sodio

Sopa de carne de res y verduras

- 2 litros de agua
- 1 libra de carne de res magra
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo, machacados
- Jugo de 1 limón pequeño
- 2 papas grandes, picadas en cuadritos
- 1 taza de judías verdes frescas (o congeladas sin sal), del tamaño de 1 pulgada de largo
- 1 taza de repollo, picado

Cocinar la carne, el ajo y la cebolla en agua durante 1 hora. Agregar el jugo de limón y las verduras. Tapar y hervir a fuego lento hasta que se cocine todo. Rinde 6 porciones.

Aprox. por porción: 250 calorías; 4 gramos de grasa; 50 mg sodio



Frijoles cocidos en el microondas

Pedacitos de manzana dan sabor a los frijoles al horno.

- ¼ taza de cebolla seca
- 1 manzana picada
- 1 lata de frijoles pinto, enjuagados y escurridos
- 1 cucharada de melaza
- 1 cucharada vinagre rojo
- ¼ taza de agua

Mezclar los ingredientes en un contenedor seguro para microondas. Cubrir y cocinar hasta que las manzanas estén tiernas de 8-10 minutos. Servir caliente. Rinde 4 porciones.

Aprox. por porción: (3/4 taza); 150 calorías; menos de 1 g de grasa; 135 mg sodio.

Fuente: <http://www.foodandhealth.com>
Usado con permiso.
Accesado agosto 11, 2008

Aderezo para ensalada

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 1/3 taza aceite de oliva | 1/3 taza de vinagre rojo |
| 1/4 cucharadita de pimienta | 1/2 cucharadita de paprika |
| 1 cucharadita jugo de limón o lima | 1/4 cucharadita de mostaza seca |
| 1 cucharadita de azúcar | 1 cucharadita de cebolla picada |



Mezclar bien todo antes de servir. Rinde 8 porciones.

Aprox. por porción: 85 calorías; 9 gramos de grasa; menos de 5 mg sodio.

Arroz frito con pollo

Esta receta contiene menos sodio que el arroz tradicional preparado con salsa de soya.



- 1 cucharada aceite de canola, soya o maíz
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de pechuga de pollo cocida, picada en trozos y sin huesos
- 1 huevo y 1 clara de huevo*, batidos ligeramente
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 3 tazas de arroz integral cocido
- 3 cucharadas de salsa de soya "light"
- 2/3 taza de cebolla en rebanadas

En un sartén hondo, calentar el aceite a fuego mediano. Agregar las zanahorias y el pollo y freír durante 1 minuto. Agregar los huevos y la pimienta y freír otro minuto. Por último, agregar el arroz y la salsa soya y freír durante 5 minutos. Decorar con rodajas de cebolla. Servir inmediatamente. Rinde 6 porciones.

* Para reducir el contenido de grasa y colesterol use un sustituto de huevo que tenga menos de 2 gramos de grasa por porción. El contenido de grasa y calorías puede variar dependiendo de las marcas.

Aprox. por porción: 200 calorías; 5 gramos de grasa; 350 miligramos de sodio.

Caldo casero de pollo

- 2 libras de pollo guisado (o en pedazos) sin piel ni grasa visible
- 3 litros de agua
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en cuatro
- 2 tallos de apio, en pedazos
- 1 cebolla, cortada en cuatro
- 2 ramitas de perejil fresco
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1 hoja de laurel



En una olla grande, mezclar todos los ingredientes. Hervir a fuego mediano-alto y quitarle la espuma cuando sea necesario. Reducir el calor cuando la espuma ya no suba a la superficie de la olla.

Hervir sin tapar por aproximadamente 2 horas. Sacar el pollo y colar el caldo. Refrigerar hasta que la grasa se endurezca en la superficie de caldo. Remover la grasa y tirarla. Use el caldo como base para sopas, arroces o verduras, etc. Use el pollo en ensaladas u otras recetas. Rinde ocho y media porciones.

Aprox. por porción: 180 calorías; 5 g de grasa; 120 mg sodio.