5194 HEMU REF

La Sal, El Sodio Y La Presión Arterial

Armando el Rompecabezas

American Heart Association
Texas Affiliate, Inc.

Resource ID#: 3726

La sal, el sodio y las presion arterial

American Heart Association
Texas Affiliate, Inc.

Material was translated by the El Paso Division
of the American Heart Association
courtesy of a grant by the
Levi Strauss Foundation.

TA 71

Así que usted ha decidido (o le han ordenado) reducir su consumo de sal. Y esto parece ser muy confuso—gramos? miligramos? contenido de sodio?

Este folleto debe eliminar parte de la confusión que existe cuando se sigue un plan de alimentación para controlar el consumo de sodio. Este folleto proporciona lineamientos para evitar los alimentos con alto contenido de sodio y muestra que la disminución del sodio en los alimentos es algo que puede disfrutarse mucho.

El Sodio

La sal de mesa común es cloruro de sodio—40 por ciento de sodio de acuerdo con su peso. Cuando hablamos de cantidades de sodio, lo hacemos en términos de gramos y miligramos. Un gramo es una unidad de peso. Una onza tiene aproximadamente 28 gramos. Una cucharadita tiene 5.5 gramos. Si usted divide un gramo en 1000 partes, cada una de esas partes es un miligramo (mg), o 1000 miligramos equivalen a 1 gramo.

El sodio es un mineral esencial para la buena salud. Es necesario tener siempre un cierto equilibrio de sodio y agua en los líquidos y tejidos del cuerpo. El sodio y el agua trabajan juntos para mantener este equilibrio—una cierta cantidad de sal mantiene en el cuerpo la cantidad adecuada de agua y viceversa. Demasiada sal o demasiada agua alteran el equilibrio. En las personas saludables, el exceso de sodio se elimina a través de los riñones y así se mantiene el equilibrio correcto entre sodio y agua.

Por qué seguir un plan de alimentación baja en sodio?

El norteamericano promedio consume aproximadamente entre 6 y 18 gramos de sal al día (de una a tres cucharaditas). De hecho, el cuerpo requiere sólo alrededor de 0.5 gramos de sal. Reducir la cantidad de sodio consumido puede ayudar a algunas personas a evitar la presión arterial alta y a otras a normalizar su presión arterial. La gente que tiene presión arterial alta tiene una mayor probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón y embolia. Las enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos son la primera causa de muerte en los Estados Unidos.

Fuentes de sodio

La mayoría de los alimentos contienen sodio en su estado natural. No obstante, la mayor parte del sodio de nuestra dieta se agrega a los alimentos durante su procesamiento comercial y al prepararlos en casa. Por lo tanto, al seleccionar los alimentos para una alimentación con restricción de sodio, usted debe estar consciente tanto del contenido de sodio natural, como del contenido de sodio agregado.

Cuando compre alimentos preparados y pre-empacados, interprete las etiquetas. A los alimentos se les agregan muchos compuestos de sodio. Cuando estos compuestos se listan en las etiquetas de los alimentos, ello indica la presencia de sodio agregado. Hay que tener cuidado con la palabra **sodio** y con el símbolo **Na** en las etiquetas—estos identifican productos que contienen compuestos de sodio.

Compuestos de Sodio: Evitarlos o Usarlos Escasamente

Sea cuidadoso y limite su consumo de los primeros cuatro ingredientes.

1. **Sal**	(cloruro de sodio) Utilizado para cocinar y en la mesa; usada en alimentos enlatados y conservas.
2. **Glutamato Monosódico** (también llamado GMS)	Sazonador usado en la preparación de alimentos en casa, restaurantes y hoteles, y en muchos alimentos empacados, enlatados y congelados.
3. **Bicarbonato de Sodio**	A veces se utiliza como levadura en panes y pasteles; en ocasiones se agrega a las verduras al cocinarlas; utilizado como alcalizador para la indigestión.
4. **Polvo de Hornear**	Usado como levadura en panes y pasteles de preparación rápida.
5. **Fosfato Disódico**	Se encuentra en algunos cereales de preparación rápida y quesos procesados.
6. **Alginato de sodio**	Usado en muchas leches y helados de chocolate para lograr una mezcla suave.
7. **Benzoato de sodio**	Utilizado como agente preservativo en muchos condimentos tales como sazonadores, salsas y aderezos de ensalada.
8. **Hidróxido de sodio**	Usado en el procesamiento de alimentos para suavizar y aflojar la piel de las aceitunas maduras y de ciertas frutas y verduras.
9. **Nitrato de sodio**	Usado en las carnes y chorizos curados.
10. **Propionato de sodio**	Utilizado en los quesos pasteurizados y en algunos quesos y pasteles para evitar el desarrollo de moho.

11. **Sulfato de sodio**	Usado para decolorar ciertas frutas tales como las cerezas maceradas en marrasquino y las frutas glaseadas o cristalizadas de un color artificial; también usado como preservativo en algunas frutas secas tales como las ciruelas.

El Sodio en Su Dieta

Primero, revisemos su consumo de sodio...

Pregunta 1: *Le pone sal a sus alimentos:*

a. en la mesa? Sí___ No ___

b. antes de probarlos? Sí___ No ___

c. al cocinarlos? Sí___ No ___

Pregunta 2: *Con qué frecuencia come usted los siguientes tipos de alimentos?*

Carne, Aves, Pescado	Regularmente (4 - 7 veces por semana)	Frecuentemente (1 - 3 veces por semana)	Ocasionalmente (1 - 3 veces al mes)	Nunca
Carnes curadas: jamón, tocino, tocino canadiense cecina, carnes frías (salchichón, carne de res ahumada)				
Chorizos usados para el desayuno o sustitutos de ellos				
Salchichones: polacos, italianos, mexicanos				
Pescado: congelado comercialmente, pre-empanizado, pre-freído, ahumado				
Pescado: enlatado en aaceite o salmuera (atún, salmón, sardinas)				
Mariscos enlatados: camarones, cangrejo, almejas, ostiones, veneras, langosta				
Sustitutos de la Carne				
Nueces o semillas con sal				
Frijoles, chícharos enlatados				
Productos de proteína de soya				
Plato Principal				
Pizza, lasaña, ravioles, macarrones con queso, queso derretido en tostadas				
Alimentos para el plato principal de preparación comercial: salpicón, estofado, chile, pastel de carne, platillos congelados precocinados o otros platillos congelados				

	Regularmente (4 - 7 veces por semana)	Frecuentemente (1 - 3 veces por semana)	Ocasionalmente (1 - 3 veces al mes)	Nunca
Tacos, enchiladas, tamales, burritos, tostadas				
Sopas enlatadas o deshidratadas o sopas de pescado o mariscos				
Productos Vegetales				
Verduras y jugos de verduras enlatados				
Productos Lacteos				
Quesos				
Jocoque				
Cacao procesado al estilo holandés				
Cacao para mezclarse al instante				
Harinas				
Galletas saladas, pretzels, palomitas de maíz, papas fritas				
Productos horneados comercialmente: pasteles, galletas, pays, pastas secas, donas, pan dulce				
Productos Diversos				
Salsa catsup, salsa de chile				
Salsas saladas (barbacoa, soya, salsa inglesa, salsa para ahumar)				
Sales para sazonar: de ajo, cebolla, apio				
Aceitunas, pepinos encurtidos, condimento para encurtidos				
Mayonesa, aderezos de ensalada preparados comercialmente y envasados				
Ablandadores de carne, glutamato monosódico (GMS)				

Ahora que usted ha terminado de responder el cuestionario, vamos a evaluar sus respuestas.

Pregunta 1: *Le pone usted sal a sus alimentos?*

La sal de mesa y otros condimentos son la principal fuente de sodio en la dieta de los norteamericanos. Si usted normalmente le pone sal a sus alimentos al prepararlos o en la mesa (especialmente antes de probarlos), es aqui por donde hay que empezar a reducir su consumo de sodio. En vez de usar sal para sazonar, pruebe alguno de los sustitutos de la sal con bajo contenido de sodio, o, mejor aún, pruebe los siguientes condimentos con los alimentos que se listan.

Pimienta inglesa	Carnes magras, molidas, estofados, tomates, duraznos, puré de manzana, salsa de aróndano
Extracto de almendras y menta	Pudines, frutas
Albahaca	Pescado, cordero, carnes magras molidas, estofados, ensaladas, sopas, salsas, cocteles de pescado
Hojas de laurel	Carnes magras, estofados, aves, sopas, tomates
Semillas de alcaravea	Carnes magras, estofados, sopas, ensaladas, panes, col, espárragos, fideos
Cebollanas	Ensaladas, salsas, sopas, platillos a.base de carnes magras, verduras
Vinagre de sidra	Ensaladas, verduras, salsas
Canela	Fruta (especialmente manzanas), panes, corteza de pay
Polvo de curry	Carnes magras (especialmente cordero), ternera, pollo, pescado, tomates, sopa de tomate, mayonesa

Ajo (no sal de ajo)	Carnes, magras, pescado, sopas, ensaladas, verduras, tomates, papas
Jugo de limón	Carne magra, pescado, aves, ensaladas, verdura
Mostaza (seca)	Carnes magras molidas, carnes magras, pollo, pescado, ensaladas, espárragos, brócoli, coles de Bruselas, col (repollo), mayonesa, salsas
Nuez moscada	Frutas, corteza de pay, limonada, papas, pollo, pescado, pastel de carne magra, pan tostado, ternera, pudín
Cebolla (no sal de cebolla)	Carnes magras, estofados, verduras, ensaladas, sopas
Pimentón	Carnes magras, pescado, sopas, ensaladas, salsas, verduras
Perejil	Carnes magras, pescado, sopas, ensaladas, salsas, verduras
Pimiento	Ensaladas, verduras, cacerolas (platillos de carnes y verdura al horno)
Romero	Pollo, ternera, pastel de carne magra, carne de res magra, carne de cerdo magra, salsas, rellenos, papas, chícharos, habas

Pueden usarse sustitutos de sal?

Aprenda a usar especias y hierbas y a disfrutar el sabor natural de los alimentos. Si usted desea probar un sustituto de sal, primero consulte a su médico. Para muchas personas es adecuado usar sustitutos de sal, pero no para todas.

Pregunta 2: *Con qué frecuencia come usted alimentos con elevado contenido de sodio?*

Todos los alimentos incluidos en la lista que aparece en la pregunta dos tienen alto contenido de sodio. Si usted los come regularmente, o come muchos de ellos frecuentemente, su ingestión de sodio es bastante alta.

La selección de alimentos puede significar un cambio importante en su ingestión de sodio. En las siguientes páginas se incluyen menús cuya estructura son bajos en contenido de sodio y su sabores no son muy diferentes a menús con alto contenido de sal!

BAJO CONTENIDO DE SODIO (Na = sodio)

DESAYUNO

Cantidad	Alimento	Na (mg)
4 oz	Jugo de naranja	1
3/4 taza	Avena (sin sal)	una pizca
8 oz	Leche descremada	126
2 rebanadas	Pan (blanco, centeno, o trigo)	292
2 cuch	Margarina	92
1 CUCH	Mermelada	una pizca
6 oz	Café	2
	Total *	**513**

COMIDA

Cantidad	Alimento	Na (mg)
1/2 taza	Coctel de frutas	6
2 rebanadas	Pan para sandwich (blanco, centeno, o trigo)	292
2 oz	Pechuga de pollo (asada sin piel)	39
2 cuch	Mayonesa	56
1/2	Jitomate (3 a 4 rebanadas de 3" de diámetro)	
1/2	Pepino (8" de largo x 1 3/4" de diámetro)	5
2	Galletas de vainilla	36
8 oz	Leche descremada	126
	Total*	**563**

CENA

Cantidad	Alimento	Na (mg)
3 oz	Cacahuates sin sal	15
4 oz	Pescado (a la parrilla)	152
1/2 taza	Brócoli	28
2	Papas cocidas con perejil	4
2 rebanadas	Pan (3 1/4" x 2 1/2")	118
3 cuch	Margarina	138
1 taza	Ensalada de lechuga	una pizca
1/2 taza	Nieve	5
6 oz	Café	2
	Total*	**462**

TENTEMPIES

Cantidad	Alimento	Na (mg)
1 taza	Palomitas sin sal	1
1	Zanahoria entera (7 1/2" de largo)	34
8 oz	Leche descremada	126
	Total*	**161**

TOTAL* **1699** mg. de sodio
(Desayuno, Almuerzo, Cena, Tentempiés)

* El contenido de sodio se calculó sin agregar sal en la mesa o al cocinar.

Alimentos con Bajo Contenido de Sodio

Usted puede reducir el sodio en su plan diario de alimentación. Estos alimentos, sin agregarles sal, constituyen una dieta moderada en sodio.

Carne, Aves, Pescado

Todas las carnes magras, aves, pescado, mariscos, carne de cerdo magra sin sal (frescos o congelados), claras de huevo, atún enlatado en agua, salmón enlatado sin agregarle sal

Sustitutos de la Carne

Nueces o semillas sin sal; crema de cacahuate con bajo contenido de sodio; ch!charos, frijoles y lentejas

Platos Principales

Platillos hechos en casa sin ponerles sal y usando como ingredientes verduras enlatadas, caldo sin sal y sin grasa, consomé con bajo contenido de sodio, sopas enlatadas con bajo contenido de sodio, sopas hechas en casa sin ponerles sal o usando como ingredientes verduras enlatadas

Productos Lácteos

Leche descremada o con bajo contenido de grasa, quesos con bajo contenido de sodio y grasa, yogurt con bajo contenido de grasa

Productos Vegetales

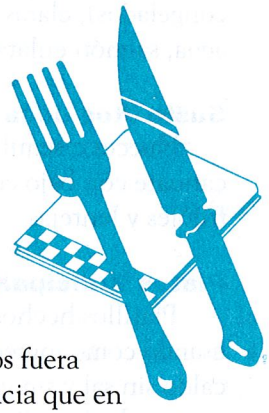
Productos frescos, congelados o enlatados con bajo contenido de sodio, jugo de tomate con bajo contenido de sodio y otros jugos de verdura con bajo contenido de sodio, papas sin sal

Productos de Pan

Panes y cereales de granos integrales o enriquecidos, galletas, palomitas

Productos Diversos

Pimienta, especias, condimentos, vinagre, jugo de limón, catsup con bajo contenido de sodio, mostaza con bajo contenido de sodio, pepinillos con bajo contenido de sodio, rábano picante fresco molido, salsa Tabasco, ajo y cebolla en polvo, todas las frutas y jugos de frutas, aderezos para ensalada comerciales con bajo contenido de sodio, aderezos para ensalada hechos en casa sin sal, margarinas, aceites



Cenando Fuera de Casa

Actualmente comemos fuera de casa con mayor frecuencia que en años anteriores. El controlar la ingestión de sodio no necesariamente debe arruinar el placer de comer en un restaurante, pero usted debe ser muy selectivo al ordenar. Considere estas recomendaciones para las comidas fuera de casa:

1. No use el salero; use el pimentero o el molino de pimienta.
2. Familiaricese con la lista de alimentos con bajo contenido de sodio que se incluye en este folleto y seleccione sus alimentos en el restaurant a partir de ella.
3. Evite los alimentos del menú que aparecen en la pregunta dos.
4. Cuando ordene, especifique lo que usted quiere y cómo quiere que le preparen su comida. Pida que cocinen su platillo sin sal.

Medicamentos

Medicamentos que se Venden sin Necesidad de Receta Médica

Algunos medicamentos contienen grandes cantidades de sodio. Acostúmbrese a leer cuidadosamente las etiquetas de todos los medicamentos que se venden sin necesidad de receta médica. Vea la lista de ingredientes y las advertencias para ver si el producto contiene sodio. El sodio como ingrediente debe aparecer en las etiquetas de los antiácidos que contienen 5 miligramos o mas por unidad de dosis (tableta, cucharada). Actualmente algunas compañías elaboran productos con bajo contenido de sodio que no requieren receta médica. Si tiene alguna duda, pregunte a su médico o farmacéutico si el medicamento es adecuado para usted.

Medicamentos que Requieren Receta Médica para su Venta

Los consumidores no tienen manera de saber si un medicamento que requiere receta médica contiene sodio. Pregunte a su médico o farmacéutico sobre el contenido de este tipo de medicinas.

Un Ultimo Aviso

Si usted adopta las sugerencias contenidas en este folleto, reducirá su ingestión de sodio y quizás comience a apreciar otras especias y sabores que nunca antes había notado.

Para mayor información sobre otras maneras de ayudar a su corazón, póngase en contacto con su oficina local de la Asociación Americana del Corazón.