

# Consejos para reducir la sal y el sodio

## COMER SALUDABLE, RESULTADOS COMPROBADOS

Estudios científicos han comprobado que el plan de alimentación DASH puede disminuir su presión arterial en solo dos semanas. Consumir menos sodio produce incluso mayores beneficios saludables para el corazón.

### Coma vegetales.

Seleccione vegetales naturales, congelados o en lata (bajos en sodio o sin sal) y condiméntelos usted mismo.

### Fresco es mejor.

Seleccione aves sin piel, pescados y cortes de carne sin grasa frescos o congelados en vez de adobados, enlatados, ahumados, preservados o curados.

### Cámbiese a “bajo o sin.”

Lea la etiqueta de valores nutricionales para comparar los niveles de sodio en los alimentos. Seleccione alimentos con sodio reducido o sin sal adicionada.

### Fíjese en la preparación.

Limite alimentos curados (como tocino y jamón); alimentos preservados (como pepinillos, encurtidos de vegetales, aceitunas y repollo fermentado); y condimentos (como mostaza, salsa de rábano picante, salsa de tomate y salsa de barbacoa). Limite incluso las versiones bajas en sodio de salsa de soya y salsa de teriyaki, las cuales se deben usar ocasionalmente al igual que la sal.

### Elimine, no adicione.

Comidas enlatadas como legumbres y atún se pueden enjuagar para eliminar parte del sodio. Cocine arroz, pasta y cereales calientes sin sal. Limite el arroz, la pasta y las mezclas de cereales instantáneos o con sabores que usualmente tienen sal adicionada.

### Limite alimentos procesados ricos en sal.

Evite o limite comidas congeladas y platos mixtos como pizza, paquetes de mixtos, sopas o caldos enlatados y aderezos para ensaladas, los cuales suelen tener bastante sodio. Prepare y coma sus comidas en la casa, donde puede controlar cuanto sodio adiciona.

### Aumente los condimentos.

Mejore el sabor con especias, condimentos, limón, vinagre o sazónadores sin sal, en lugar de sal o sazónadores salados como salsa de soya, condimentos combinados o mezclas para sopas. Empiece por disminuir la sal a la mitad y esfuércese para cambiarla por sustitutos saludables

## Consejos fáciles para cenar afuera

### Retire el salero.

Este primer paso tan simple puede volverse una costumbre.

### Revise el menú antes de salir a comer afuera.

Revise la información nutricional en el internet y evite encurtidos, curados, ahumados y salsa de soya.

### Haga una solicitud especial.

Solicite que no usen sal, GMS, o cosas saladas como queso aceitunas, tocino o encurtidos.

### Sea cuidadoso con los condimentos.

Para condimentos como la mostaza, la salsa de tomate, la salsa de rábano picante y salsas con ingredientes que contienen sal, con un poquito basta.

### Elija pasabocas y acompañamientos saludables.

Elija frutas y vegetales en vez de pasabocas salados y fritos.

# ¿En dónde está el sodio?

La mayoría del sodio que consumimos procede de la sal que se adiciona a alimentos previamente preparados o empacados. Solamente una pequeña cantidad proviene de los alimentos naturales. Revise las etiquetas de valores nutricionales y elija alimentos con niveles bajos de sodio.

| Granos   | Porción    | Miligramos of sodio |
|--|------------|---------------------|
| Cereal cocinado, arroz, pasta (sin sal)            | ½ taza     | 0-15                |
| Cereal empacado listo para comer                   | ½ taza     | 0-360               |
| Pan  | 1 rebanada | 120-210             |
| Vegetales  |            |                     |
| Frescos o congelados, cocinados sin sal            | ½ taza     | 0-70                |
| Enlatados o congelados con salsa                   | ½ taza     | 190-430             |
| Salsa para pasta, enfrascada                       | ½ taza     | 270-490             |
| Frutas   |            |                     |
| Frescas, congeladas o enlatadas                    | ½ taza     | 0-5                 |
| Lácteos  |            |                     |
| Leche  | 1 taza     | 110                 |
| Yogur  | 1 taza     | 85-190              |
| Quesos naturales                                   | 1 ½ oz     | 90-480              |
| Queso americano, procesado                         | 1 rebanada | 200-240             |
| Nueces, semillas y legumbres                       |            |                     |
| Nueces, sin sal                                    | ⅓ taza     | 0-5                 |
| Nueces, con sal                                    | ⅓ taza     | 70-260              |
| Legumbres, cocinadas (secas o congeladas), sin sal | ½ taza     | 0-10                |
| Legumbres, enlatadas                               | ½ taza     | 130-450             |
| Carnes, pescado y aves                             |            |                     |
| Frescos o congelados                               | 3 oz       | 55-75               |
| Aves frescas o congeladas, con caldo               | 3 oz       | 100-170             |
| Atún, enlatado, empacado en agua                   | 3 oz       | 140-180             |
| Pechuga de pavo, carnes frías                      | 3 oz       | 540-810             |
| Jamón, sin grasa, asado                            | 3 oz       | 920-950             |