

PREGUNTAS QUE FRECUENTAMENTE SE HACEN REFERENTE AL SODIO

¿Cuál es la diferencia entre el sodio y la sal?

La sal es una combinación de los dos minerales, sodio y cloruro. La sal se compone por 40% sodio y 60% cloruro. Una cucharadita nivelada de sal contiene aproximadamente 2,400 miligramos (mg) de sodio.

¿Cuánto sodio hay en la sal?

La sal está compuesta por 40% de sodio. Utiliza la siguiente tabla para recordar cuanto sodio agregas a tu comida:

- 1/4 cucharadita de sal 600 miligramos de sodio
- 1/2 cucharadita de sal 1,200 miligramos de sodio
- 3/4 cucharadita de sal 1,800 miligramos de sodio
- 1 cucharadita de sal 2,400 miligramos de sodio

¿Cuál es la diferencia entre la sal kosher y la sal del mar?

La terminología kosher significa “apto”- apropiado. Son todos aquellos alimentos que responden a la normativa bíblica y talmúdica de la ley judía. La sal kosher no es de por sí kosher sino que es utilizado para hacer kosher a la carne de acuerdo con la ley judía. A diferencia de la sal de mesa de grano fino, los gránulos de sal kosher son más gruesos. La sal del mar se produce al evaporar agua del mar y consiguientemente recibe poco procesamiento. Contiene poquito menos sodio que la sal de mesa y la sal kosher debido a la presencia de rastros de muchos otros elementos. Hay varios cocineros que prefieren cocinar con la sal kosher por su textura y sabor.

¿Qué significan las cifras de la presión arterial?

La manga de presión arterial mide dos cifras relacionadas a la presión arterial. Una sana presión arterial no pasa de 120” y no baja de 80”. El número en la parte superior mide la presión cuando tu corazón bombea sangre por todo tu cuerpo. Esta presión se llama presión sistólica. El número de la parte inferior mide la presión entre bombeos, cuando tu corazón está en descanso. A esto se le llama presión diastólica.

	Normal	Riesgo de hipertensión	Hipertensión
Sistólica	120 (o menos)	120-139	140 o mas
Diastólica	80 (o menos)	80-89	90 o mas

¿Cuánto es el límite diario recomendado de sodio para un adulto saludable?

La Guía Dietética de 2010 recomienda que una persona saludable menor de 51 años de edad no deba exceder de 2,300 mg, lo cual es el equivalente a más o menos 1 cucharadita de sal. Los adultos mayores de 51 y los Afro Americanos de cualquier edad o los que tengan alta presión, diabetes o enfermedad crónica del riñón no deben exceder de 1,500 mg, lo cual equivale a solo la mitad de una cucharadita de sal. Esto se aplica a más o menos la mitad de la población de este país incluyendo a los niños y la mayoría de los adultos. Las recomendaciones de la Asociación Americana del corazón para el 2010 son todavía más estrictas debido a que estipulan que todos residentes de los EEUU deben limitar la cantidad de sodio en su dieta a menos de 1,500 mg por día.

¿Cuándo se considera que un alimento sea “bajo en sodio”?

De acuerdo con la Guía Dietética del Departamento Agrario de los Estados Unidos de 2005 un alimento se considera bajo en sodio cuando contiene menos de 140 mg por ración.

¿Por qué debo comer menos comida procesada si me preocupa mi nivel de presión arterial?

Al procesar la comida generalmente se aumenta la cantidad de sodio que contiene a la vez que reduce la cantidad de potasio. Puedes ingerir una cantidad mayor de potasio y menos sodio al evitar a las comidas procesadas y cambiándolas por frutas y vegetales frescas y granos enteros.



Nutrition Services 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454 www.healthylivingforlife.org

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California



Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

¿Cuál es la relación entre el sodio y el potasio?

El sodio y el potasio son ejemplos de electrolitos comunes que se encuentran en la comida y en nuestros cuerpos. Los electrolitos son partículas encargadas del equilibrio hídrico tanto adentro como afuera de las células. La función correcta del organismo requiere que se mantenga el equilibrio hídrico. Bajo condiciones normales existe una mayor cantidad de sodio en el exterior de las células mientras hay una cantidad mayor de potasio en su parte interior. Cuando este equilibrio de los electrolitos existe se mantiene el balance de los fluidos y así se regula la presión arterial. Para tener una dieta balanceada entre sodio y potasio es lógico que haya que comer más alimentos que contienen abundancia de potasio como los granos, frutas y vegetales y menos de los alimentos altos en sodio.

¿Todos debemos comer menos sal o solamente aquellas personas que sean de alto riesgo?

La mayoría de las personas nos beneficiaríamos al reducir la cantidad de sal que ingerimos. No existe una manera fácil de evaluar si las personas tienen riesgos de salud debido al exceso de sal. Un porcentaje alto de las personas serán afectados por la alta presión en algún momento de sus vidas comenzando con la niñez y empeorándose sucesivamente con el pasar del tiempo. Conviene empezar a prevenirlo desde la niñez. Entre más chicos desarrollamos el gusto por sabores salados más difícil será reducir el sodio en nuestras dietas ya mas grandes sobre todo cuando estamos rodeados de comidas altas en sodio.

¿Es recomendado comer productos bajos en sodio?

Mientras es verdad que muchas comidas procesadas contienen grandes cantidades de sodio aditivo, también sabemos el sodio ocurre naturalmente en varios alimentos cotidianos. Debido a que es tan común encontrar el sodio en nuestra comida es fácil exceder en las cantidades que consumimos de forma regular. Por lo tanto se recomienda que cuando comamos alimentos procesados tales y como sopas y frijoles enlatados y paquetes de arroz y pasta que procuremos comprar los que tengan las palabras “bajo en sodio” en las etiquetas. Otra forma de reducir a la cantidad de sodio en vegetales enlatados es de enjuagarlos antes de comérselos.

¿Es la sal artificial saludable para todos?

La mayoría de los substitutos para la sal son hechos de cloruro de potasio lo cual contiene una cantidad relativamente alta de potasio. La mayoría de las personas pueden tolerar potasio en exceso y de hecho carecen de este mineral pero extra potasio puede hacer daño a las personas que tengan dificultades para deshacerse de potasio en exceso o para las personas que estén tomando medicamentos que incrementan los niveles de potasio en el organismo. Esto incluye a personas con diabetes, enfermedades del hígado o los que tengan obstruidas las vías orinarias o las personas que toman diuréticos que retienen potasio, un inhibidor de la ECA o un bloqueador de receptor de angiotensina. Pregunta a tu doctor antes de usar un substituto de sal alto en potasio.

¿Puedo comer carnes de puerco y otras carnes si estoy cuidando el sodio que como?

Carne fresca de puerco y otras carnes son normalmente bajas en sodio y no hay problema comerlos cuando estas cuidando el consumo de sodio. Las carnes procesadas y curadas como el jamón, el tocino, la salami, la cecina y otras carnes para sándwich contienen una cantidad alta de sodio y poco potasio. Procura comer carnes frescas y menos de las carnes procesadas para reducir la cantidad diaria de sodio en la dieta.

¿Qué clase de dieta se recomienda si quiero limitar la cantidad de sodio que como?

Se recomienda una dieta enfocada en alimentos frescos como frutas y verduras, carnes bajas en grasa y granos enteros y a la vez limita la cantidad de comidas procesadas, pre-preparadas y comida rápida lo cual te ayudará a ingerir menos sodio. Las frutas y vegetales frescas generalmente son bajas en sodio y altos en potasio así que son doblemente benéficos. Aparte se puede comer porciones más pequeñas, procurar alimentos bajos en sodio y sazonar a los platillos con hierbas, especias y frutas cítricas sin sodio para reducir la cantidad de sodio que ingerimos.