



Nutrición

Sodio, dieta y corazón



■ Sodio, dieta y corazón.

Diariamente, nuestro cuerpo necesita una pequeña cantidad de sodio (menos de 5 gramos al día recomienda la OMS)* para funcionar de manera adecuada, por lo que en exceso puede ser dañino para su salud.

A pesar de la creencia popular, la mayoría del sodio en tu dieta (más del 70%) proviene del consumo de alimentos envasados y preparados, y no de la sal de mesa que añadimos a la comida mientras cocinamos o comemos.

El consumo excesivo de sodio se considera el principal riesgo dietético asociado con presión arterial elevada, enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular y muerte prematura.

■ Algunos alimentos bajos en sodio:

- Verduras y frutas
- Panes, cereales y granos
- Carnes, aves, pescado y mariscos frescos o congelados
- Productos lácteos descremados o semidescremados
- Aceites, especias y hierbas aromáticas

■ ¿Qué alimentos altos en sodio debes evitar?

- Sal de mesa
- Galletas y bizcochos



- Carnes procesadas y embutidos
- Quesos
- Aliños y salsas
- Salsa de soja
- Comida rápida
- Aperitivos salados
- Pescados, moluscos y crustáceos en aceite enlatados
- Cubitos de caldo

■ Consejos nutricionales para reducir el consumo

- Lee la etiqueta de Información Nutricional. Prefiere alimentos con menos del 5% del valor diario (VD) de sodio por porción
- Prepara tu comida cada vez que pueda
- Reduce el consumo de productos instantáneos, salsas, condimentos y aderezos envasados
- Elimina el salero de tu mesa
- Compra alimentos frescos en vez de procesados
- Aperitivos salados
- Si consumes víveres enlatados, prefiere los bajos en sodio o sin sal añadida. Antes de comerlos lávalos con agua fría
- Cuando vayas a un restaurante escoge platos bajos en sodio y sin salsas
- Reduce el tamaño de tus porciones

**Un gramo de sal equivale a una tapa de lápiz Bic aproximadamente.*

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

- SHAKE menos sal, más salud. Guía técnica para reducir el consumo de sal. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/38586/OPSNMH18008_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Healthy Lifestyle. Nutrition and healthy eating. Sodium: How to tame your salt habit. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/sodium/art-20045479>
- Sodium in Your Diet. Use the Nutrition Facts Label and Reduce Your Intake. <https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/sodium-your-diet>
- Nutrition and healthy eating. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/sodium/art-20045479>
- Sodium in diet. <https://medlineplus.gov/ency/article/002415.htm>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR