

EVITA LA HIPERTENSIÓN



El cuerpo humano necesita pequeñas cantidades de sodio para un buen funcionamiento del sistema nervioso, cardiovascular y muscular. La cantidad de sodio recomendado es menos de 2,300mg al día. Se ha visto que el consumo promedio de sodio de los estadounidenses es de 3,436mg diarios.

¿DONDE SE ENCUENTRA EL SODIO?

- El sodio que consumimos viene principalmente de la sal. Ésta la encontramos mayormente en la sal de mesa, alimentos de fast foods, alimentos procesados y empacados.

SAL O SODIO?

Existe una confusión entre la diferencia de las palabras “sal” y “sodio”. El sodio es un mineral que se encuentra naturalmente en los alimentos. Por otra parte, la sal está compuesta de cloruro de sodio, utilizada para dar sabor y preservar alimentos.

¿QUÉ PUEDO HACER?

Es importante preferir alimentos frescos, ya que naturalmente son bajos en sodio. Sin embargo, cuando escogemos productos empacados o enlatados la etiqueta nutricional puede guiarnos a realizar mejores elecciones. Escoger productos que digan “bajo en sodio” nos ayudara a controlar la cantidad total que consumimos.



Qué dice	Qué significa
Sin sal/sodio	Menos de 5 mg de sodio por porción
Muy bajo en sodio	35 mg de sodio o menos por porción
Bajo en sodio	140 mg de sodio o menos por porción

Podemos sustituir la sal con especias, tales como ajo, limón, paprika, cebolla, entre otros, para darle sabor a los alimentos.

