MOVE!®

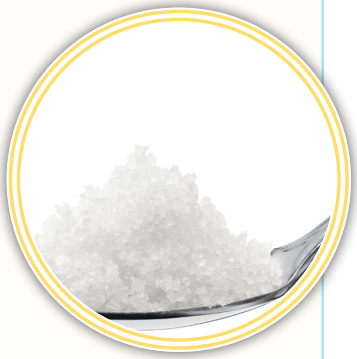
Sodio

¿Qué es el sodio?

Es un mineral encontrado naturalmente en los alimentos y hace parte de la sal.

¿Por qué lo necesitamos?

Nuestros cuerpos necesitan el sodio para mantener un balance de líquidos, controlar la presión arterial, mantener nuestros nervios funcionando, y ayudar a nuestros músculos a relajarse. Algunas personas son muy sensibles al sodio. Su presión arterial puede elevarse al añadir sal y con los alimentos salados. Las personas también pueden ganar peso de agua con la adición de sal y los alimentos salados.



¿Cuánto necesitamos?

- Todo el mundo, incluso los niños, debería reducir la ingesta de sodio **a menos de 2,300 miligramos** de sodio al día **(menos de una cucharadita de sal).**
- Los adultos mayores de 51 años, los afroamericanos de cualquier edad, e individuos con presión arterial elevada, diabetes, o enfermedad renal crónica deben reducir aún más la ingesta de sodio a 1,500 miligramos de sodio al día (aproximadamente ½ cucharadita de sal).

¿Cómo puede controlar el consumo de sodio?

Lea la Etiqueta de Información Nutricional

- Busque la cantidad total de sodio y el % de Valor Diario (VD). Si el Valor Diario es 5% o menos, la cantidad de sodio es baja. Si es 20% o más, entonces la cantidad de sodio es alta para ese producto.

Consuma más alimentos frescos y no abuse de los alimentos pre-empacados o procesados.

- Los alimentos frescos generalmente son bajos en sodio. Los alimentos pre-empacados o procesados (alimentos en latas, cajas, o paquetes) contienen mayor cantidad de sodio.
- Consuma alimentos altamente procesados con menos frecuencia y en porciones más pequeñas, especialmente alimentos con queso, como la pizza; carnes curadas, como tocineta, salchichas, perros calientes, y fiambre; y alimentos listos para comer, como chile en lata, ravioles, y sopas.

- Compre alimentos bajos en sodio o alimentos etiquetados como "bajos en sodio," "reducidos en sodio," o "sin sal añadida."

Evite añadir sal mientras cocina y en la mesa

- Utilice especias, hierbas, ajo, vinagre, o jugo de limón para sazonar los alimentos o utilice mezclas de condimentos sin sal. Pruebe la pimienta negra o roja, albahaca, curry, jengibre, o el romero.

Ajuste sus papilas gustativas.

- Reduzca la sal poco a poco y preste atención a los sabores naturales de los alimentos. Siempre prueba su comida antes de agregarle sal. Su gusto por la sal se reducirá con el tiempo.

Tenga en cuenta que algunos medicamentos sin receta pueden contener cantidades adicionales de sodio.