

Pautas para una alimentación sana para consumir alimentos más bajos en sodio (sal)

Consumir alimentos más bajos en sodio es una excelente forma de que usted y su familia se mantengan sanos y se sientan lo mejor posible. También puede reducir su riesgo de sufrir de presión arterial alta, embolias, enfermedades cardíacas y enfermedades renales. La mayoría de los adultos necesitan únicamente 1500 mg de sodio al día, y los niños necesitan todavía menos (de 1000 a 1500 mg de sodio al día).

La mayor parte del sodio que consumimos proviene de la sal. Los alimentos procesados, los alimentos envasados y listos para su consumo, la comida rápida y las comidas de restaurante contienen la mayor cantidad de sodio (sal).

El sabor no siempre es un buen indicador de qué tan "salado" está algo. Por ejemplo, muchos panes, cereales para el desayuno y productos de panadería contienen sodio aunque no sepan salados. Al intentar reducir la cantidad de sodio en su dieta, planificar con anticipación puede ayudarle a elegir opciones más sanas. La información contenida en esta hoja informativa le ayudará a elegir productos más bajos en sodio cuando vaya a comprar comestibles, cuando prepare comidas y refrigerios, y cuando vaya a comer fuera.



Medidas que puede tomar

Compra de comestibles

1. Elija alimentos integrales y mínimamente procesados.

Algunas magníficas opciones de los 4 grupos alimentarios de la [Guía Alimentaria Canadiense](#) son:

- 1 Frutas y verduras – frutas y verduras frescas y congeladas; frutas congeladas en su propio jugo; verduras enlatadas bajas en sodio
- 1 Productos de grano – cuscús de trigo entero, trigo bulgur, cebada, avena, arroz, quínoa, pasta y fideos

- i Leche y alternativas – leche, yogur y bebidas de soya fortificadas
- i Carne y alternativas – carne, aves, pescado y mariscos sin sazonar, y tofu; nueces sin sal y cremas elaboradas a base de nueces sin sal; frijoles, chícharos/arvejas y lentejas secos; pescado y frijoles enlatados bajos en sodio; huevos

2. Lea y comprenda la etiqueta de los alimentos cuando compre comidas procesadas, precocinadas y pre envasadas.

Hay distintas maneras de usar la información que se encuentra en las etiquetas de los alimentos:

- i El porcentaje del valor diario (% del VD) (%DV, en inglés) de la tabla de datos nutricionales (Nutrition Facts Table [NFT]) le indica si un alimento es alto o bajo en sodio.
 - i 5 % del VD (120 mg) o menos es "un poquito " y 15 % del VD (360 mg) o más es "mucho".
 - n Por ejemplo, 1 rebanada de pan de grano entero con 5 % del VD de sodio sería una opción alimentaria baja en sodio.
 - i El % del VD le ayuda a comparar productos. Las porciones pueden variar mucho entre un producto y otro; compare la cantidad de sodio en una porción similar.
 - n Por ejemplo, si compara sopas enlatadas y una tiene un 20 % del VD de sodio por taza y la otra tiene un 40 % del VD por taza, quizá prefiera la que tiene un % del VD de sodio más bajo.

Para obtener más información sobre cómo leer los porcentajes del valor diario en las tablas de datos nutricionales, consulte la sección Material Adicional a continuación.

- i Otras cosas que puede tomar en cuenta en un paquete para ayudarle a elegir productos más bajos en sodio incluyen:
 - i Frases como "libre de sodio ", "bajo en sodio ", "sodio reducido" o "sin sal agregada".
 - i Los ingredientes como el glutamato monosódico (GMS), la salsa de soya o los sazonadores con sal (p. ej., sal de apio o sal de cebolla). Para conocer qué otros ingredientes tienen un alto contenido de sal, consulte la sección Material Adicional a continuación. Nota: la sal kosher, la sal de mar, la fleur de sel, la sal gourmet y la sal ahumada tienen una cantidad de sodio

similar a la de la sal de mesa.

Preparación de comidas y refrigerios

3. Agregue sabor a sus comidas sin agregarles sodio

- | Cocine la mayoría de sus comidas desde cero usando alimentos integrales y mínimamente procesados de cada uno de los 4 grupos alimentarios.
- | Sazone sus alimentos sin agregarles sal. Intente lo siguiente:
 - | Agregue cantidades adicionales de ajo, cebolla y jengibre a la receta.
 - | Use yerbas frescas como la albahaca, cilantro y menta. Debido a que son delicadas, agréguelas al final de la cocción.
 - | Use productos frescos y de temporada siempre que le sea posible.
 - | Agregue ajo machacado y mostaza a los aderezos de tipo vinagreta para ensaladas. También puede agregar jugo de limón amarillo, limón verde o naranja.
 - | Tueste las nueces sin sal, las semillas o el coco rallado antes de agregarlos a la receta. Tostar estos alimentos es lo que les da un sabor adicional.
- | Trate de hacer sus propias sopas, salsas y aderezos para ensalada. Encuentre recetas fáciles y rápidas en [Dietitians of Canada - Cook Healthy](#) (dietistas de Canadá – cómo preparar alimentos sanos).
- | Use menor cantidad y versiones con menor contenido de sodio de salsas, condimentos y gravies adquiridos en tiendas. Para obtener más información, consulte la sección Material Adicional a continuación.
- | Consuma más frutas y verduras. Use frutas y verduras frescas o congeladas en lugar de enlatadas siempre que pueda.
- | Cueza la pasta, fideos, arroz, cereal caliente y otros granos sin agregar sal.
- | Enjuague las verduras enlatadas y los frijoles, chícharos/arvejas y lentejas enlatados para retirarles parte de la sal.
- | Pruebe sus alimentos antes de agregarles sal.

Comer fuera

4. Consulte la información nutricional antes de ordenar.

Muchos restaurantes ahora ofrecen información nutricional sobre los elementos de su menú. Esta información podría encontrarse en su sitio web o en el restaurante en un póster o folleto. Revise la información nutricional de los elementos del menú y elija aquellos que contengan menos sodio. Algunos restaurantes también están dispuestos a preparar alimentos conforme a peticiones especiales.

Encuentre su equilibrio.

Seguir un régimen alimenticio más bajo en sodio no significa que todos los alimentos o comidas que consuma tengan que ser más bajos en sodio. Puede compensar productos con mayor cantidad de sodio con productos con menor cantidad de sodio. Por ejemplo, si elige un alimento con mayor cantidad de sodio como parte de su comida, opte por alimentos con menor cantidad de sodio para el resto de su comida. O, si toda esa comida tiene mayor cantidad de sodio, elija comidas con menor cantidad de sodio el resto del día.



Recursos Adicionales

HealthLinkBC www.HealthLinkBC.ca Información y orientación médicamente aprobada sobre la salud para casos de no emergencia.

[Health Canada: 'The % Daily Value'](#) (departamento de salud de Canadá: el % del valor diario)

Hojas informativas de servicios de dietistas a su disposición por correo (llame al 8-1-1) o en www.healthlinkbc.ca/healthyeating:

- 1 [Lower Sodium \(Salt\) Eating Resources](#) (material informativo para una alimentación más baja en sodio [sal])
- 1 [Lower Sodium \(Salt\) Food Choices](#) (opciones de alimentos más bajos en sodio [sal])

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthyeating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.