



LA SAL

¿Cuánto es demasiada sal?

El consumo diario que se recomienda no debe superar los 2300 mg de sodio por día. Para quienes sufren algún trastorno cardíaco, el límite ideal puede acercarse a los 1500 mg de sodio diarios. Sin embargo, la mayoría de los estadounidenses consume más de 3400 mg de sodio por día. Ya sea por restricción médica, por la presión arterial deseada o para quienes sufren trastornos cardíacos avanzados, es importante hablar con su equipo de atención médica para determinar cuál es el límite ideal para usted.

¿Sabía usted?

La mayoría del sodio que ingerimos (más del 70 %) proviene de alimentos envasados y preparados —no de alimentos a los que se les agrega sal de mesa durante su cocción o consumo—. ¡Es importante leer los envases y las etiquetas!

Cómo se interpreta la información nutricional de un envase

QUÉ DICE EL ENVASE	QUÉ SIGNIFICA
Sin sal/sodio	Menos de 5 mg por porción
Muy bajo contenido de sodio	35 mg de sodio o menos por porción
Bajo en sodio	140 mg de sodio o menos por porción
Reducido en sodio	Por lo menos, 25 % menos de sodio que el producto regular
Bajo contenido de sodio, o apenas salado	Por lo menos, 50% menos de sodio que el producto regular
Sin sal agregada o sin sal	No se agrega sal durante su procesamiento, pero quizás no sean productos sin sal/sodio, salvo que se indique

Consejos para consumir menos sal

- **Lea la etiqueta con información nutricional.** 5 % del o menos del VD de sodio por porción se considera bajo, y 20 % o más del VD de sodio por porción se considera algo.
- **Use hierbas secas o frescas en lugar de agregar sal.** Aunque no use el salero para dar sabor, quizás esté agregando sal si usa otras mezclas de especias que contienen sal. Muchas mezclas de especias o hierbas secas sin sal dicen "sin sal" en la etiqueta. Verifique los ingredientes para saber si tienen sal agregada.
- **Si va a usar productos en lata o congelados, busque las opciones con bajo contenido de sodio, o sin sal.** Siempre enjuague los vegetales en lata antes de usarlos para cocinar. Esto también aplica a refrigerios, frutos secos y semillas: elija los productos con bajo contenido de sodio, o sin sal agregada. ¡O tenga a mano productos frescos, como rebanadas de manzana, zanahorias o palitos de apio!
- **Su porción diaria de sodio puede ocultarse en una porción de salsa o aderezo.** Verifique la lista de ingredientes de la etiqueta de información nutricional. Elija condimentos con bajo contenido o reducidos en sodio, prefiera aceite y vinagre en lugar de los aderezos para ensalada envasados, use las cantidades más pequeñas de sazón de los paquetes saborizantes.
- **Use limón, hierbas y sazones para aportar sabores intensos a los platos con pescado, pollo, ensaladas y pastas.**

Si desea más información o consejos, visite el sitio web de la Asociación Estadounidense del Corazón (heart.org)