



Reducir el consumo de sodio



Descripción general

La mayoría de las personas consumen demasiado sodio en su dieta diaria. El exceso de sodio puede aumentar el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Tomemos un momento para aprender más acerca del sodio y cómo consumirlo en menor cantidad.

¿Qué es el sodio?

El sodio es un mineral que se encuentra en los alimentos. En algunos alimentos se halla en forma natural y, en otros, es añadido. La sal de mesa es la fuente más común de sodio en los alimentos. Por lo tanto, la mejor manera de reducir el consumo de sodio es disminuyendo la sal.

¿Cuánto sodio es demasiado?

Las personas sanas de 14 años o más no deben consumir más de 2.300 miligramos por día. Las personas más jóvenes y las personas con presión arterial elevada deben consumir incluso menos.

Alimentos que debe evitar

Para reducir su consumo de sodio, evite los alimentos que tienen mucha sal. Limite la frecuencia con la que sale a comer. En vez de eso, prepare comidas frescas en casa. Retire el salero de su mesa y considere el uso de un sustituto de la sal. Cuando haga las compras, evite los alimentos procesados. Encontrará sodio en las comidas congeladas y en alimentos o mezclas que vienen en latas, frascos, cajas o bolsas. Está en las carnes frías, los embutidos y el tocino. Se encuentra en los panes y los condimentos. Por tanto, lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos y busque opciones que digan "bajo en sodio", "reducido en sodio" o "sin sal agregada".

Conclusión

Limitar el consumo de sodio requiere esfuerzo, pero los beneficios para la salud valen la pena. Consulte a su médico para obtener más información.