



El sodio y la presión sanguínea

El sodio atrae el agua; y una dieta alta en sodio agrega agua al flujo sanguíneo, lo cual puede aumentar el volumen de la sangre y posteriormente la presión sanguínea. La **presión sanguínea alta (o hipertensión)** es un problema que se da cuando la presión sanguínea se mantiene alta permanentemente. La hipertensión hace que el corazón trabaje más duro, y la alta potencia del flujo sanguíneo puede dañar las arterias y algunos órganos (como el corazón, los riñones, el cerebro y los ojos).

Ya que la presión sanguínea suele aumentar con la edad, cada año que pasa aumenta la importancia de limitar su ingesta de sodio. La buena noticia es que, consumiendo menos sodio, puede contribuir a que baje su presión sanguínea; lo cual, a su vez, le puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar serios problemas médicos.

¡El potasio ayuda!

¿Sabía que tanto el sodio como el potasio afectan la presión sanguínea? Si consume suficiente potasio cada día, puede contribuir a que su presión sanguínea baje, ya que el potasio neutraliza algunos de los efectos perjudiciales que el sodio puede tener sobre ella. Busque alimentos ricos en potasio como: bananos, hojas de remolacha, jugos (de zanahoria, granada, ciruela o naranja), yogures (desnatados o bajos en grasa), papas, espinacas, batatas, tomates y productos derivados del tomate, y legumbres.

Nota: Los fabricantes de alimentos pueden señalar *voluntariamente* en la Etiqueta de Información Nutricional el porcentaje de Valor Diario (%VD) de potasio por ración; pero, si hay un mensaje en el envase indicando sus efectos para la salud o la cantidad contenida (por ejemplo “alto en” o “bajo en”), están *obligados* a incluir el potasio en la etiqueta.



Datos sobre salud

- Aproximadamente un 56% de los adultos en los EE. UU. (a partir de los 18 años) padecen, o bien hipertensión, o prehipertensión (presión sanguínea más alta de lo normal, pero no lo suficiente como para denominarla hipertensión).
- Aproximadamente un 10% de los niños estadounidenses (entre los 8 y los 17 años), o bien padecen hipertensión, o bien prehipertensión.
- La hipertensión puede causar ataques al corazón, fallos cardíacos, derrames cerebrales, enfermedades renales y ceguera.

Conozca las cifras

El sodio es un nutriente esencial que el cuerpo necesita en *cantidades relativamente pequeñas* (siempre que no exista una sudoración substancial) para mantener los fluidos corporales en equilibrio, y los músculos y nervios funcionando sin problemas. Sin embargo, la mayoría de los estadounidenses consumen demasiado sodio y es probable que no lo sepan.

Los estadounidenses consumen una media de más de **3,400 mg de sodio al día**, generalmente un consumo más alto en hombres que en mujeres. Sin embargo, las Guías Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan que los adultos y los niños a partir de 14 años limiten el consumo de sodio a **menos de 2,300 mg al día**. ¡Esto equivale a **1 cucharadita de sal!**



Los adultos con hipertensión y prehipertensión deben reducir su consumo de sodio hasta **1,500 mg al día**, lo cual disminuirá aún más su presión sanguínea. Consulte a su proveedor de servicios de salud si usted podría estar en riesgo de tener la presión sanguínea alta, y sírvase de la Etiqueta de Información Nutricional para evaluar cuánto sodio está comiendo y bebiendo. Además, los adultos que tengan que bajar su presión sanguínea, pueden combinar la poca ingesta de sodio con una dieta DASH (plan de dieta enfocado a frenar la hipertensión) (visite <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash>).

10 sencillos consejos Para reducir el consumo de sodio

Tener conocimientos sobre el sodio en los alimentos y explorar nuevas formas de cocina pueden ayudarle a alcanzar su meta. Además, si sigue estos consejos para reducir la cantidad de sodio que consume, su “gusto” por lo salado irá disminuyendo gradualmente y, con el tiempo, ¡quizá ni lo extrañe!

1 Lea la Etiqueta de Información Nutricional

Lea la Etiqueta de Información Nutricional para saber cuánto sodio hay en los alimentos y bebidas. La mayoría de la gente debería consumir menos del 100% del Valor Diario (o menos de 2,400 mg) de sodio cada día. Lea la etiqueta para comparar el sodio entre diferentes marcas de bebidas y alimentos, y elija aquellos más bajos en sodio.

2 Prepare su propia comida siempre que pueda

Limite las salsas envasadas, los preparados y los productos instantáneos (incluidos los arroces aromatizados, los fideos instantáneos y la pasta precocinada).

3 Dé sabor sin añadir sodio

Limite la cantidad de sal que añade a los alimentos mientras cocina, hornea o come. Para dar sabor a su comida, pruebe con las marcas de aderezos sin sal, con hierbas aromáticas o con especias.

4 Compre fresco

Compre carne, aves, y pescados y mariscos frescos en vez de procesados. En los envases de carnes y aves frescas, verifique si se ha añadido agua salada o solución salina.

5 Controle sus verduras

Compre verduras frescas, congeladas (sin salsa ni aderezos), o enlatadas bajas en sodio o sin sal añadida.

6 “Depure” el sodio

Antes de consumirlos, enjuague los alimentos enlatados que contengan sodio, como el atún, las verduras y las legumbres. Así eliminará parte del sodio.

7 “Desale” sus aperitivos

Escoja frutos secos, semillas y productos de aperitivo (como las papas fritas o los *pretzels*) bajos en sodio o sin sal añadida; o sustitúyalos por zanahoria o apio.

8 No olvide sus condimentos

El sodio en los condimentos también suma. Elija condimentos con poco sodio o reducidos en sodio, aliñe sus ensaladas con aceite y vinagre en lugar de con aderezos envasados, y use solo una pequeña cantidad del aderezo en bolsitas en vez del paquete entero.

9 Reduzca el tamaño de sus porciones

Menos comida se traduce en menos sodio. Prepare porciones más pequeñas en casa y coma menos cuando esté fuera —escoja las porciones pequeñas, comparta el plato principal con un amigo, o llévese a casa parte de su comida—.

10 Escoja platos bajos en sodio en los restaurantes

Pida que preparen su comida sin sal, y que le sirvan las salsas y aderezos de ensalada aparte; luego, use menos cantidad. Si un producto o plato del menú de un restaurante incluye un mensaje sobre su contenido nutricional, como “bajo en sodio” o “bajo en grasa”, el establecimiento está obligado a proporcionar la información nutricional que respalde dicho mensaje en el punto de venta.

Además, a partir del 5 de mayo del 2017, muchas cadenas de restaurantes (y otros lugares que vendan platos similares) estarán obligadas a proporcionar información escrita sobre el contenido nutricional de los productos estándar de su menú, incluida la cantidad de sodio. En el interim, cuando cene afuera puede pedir información de nutrición (disponible en numerosos restaurantes de cadena) y seleccionar platillos bajo en sodio.