

Taller sobre alimentación saludable

Reducir el consumo de sal

Descripción del taller (60 minutos)

1. Bienvenida (7 minutos)
2. La sal frente al sodio: ¿cuál es la diferencia? (3 minutos)
3. El sodio y su efecto en la salud (5 minutos)
4. Fuentes de sodio (5 minutos)
5. Estrategias para reducir el consumo de sodio (25 minutos)
6. Practiquemos (10 minutos)
7. Cierre (5 minutos)

Material de apoyo sugerido:

- [Boletín de salud "Reduzca el consumo de sal"](#)
- [Solo diga sí a las frutas y verduras](#) Receta de frijoles carita y berza

Ejemplos opcionales:

- Ejemplos de hierbas y especias para la actividad práctica (diapositiva 36)

1. Bienvenida (7 minutos)

Diapositiva 1:

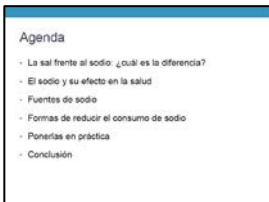


A. Introducción

Bienvenidos al taller sobre alimentación saludable de hoy. Mi nombre es <escribir el nombre del facilitador>. El tema del taller de hoy es cómo reducir el consumo de sal.

Pida a los participantes que completen una tarjeta de identificación y hable sobre todos los aspectos de la organización interna, como los baños, los recesos, etc.

Diapositiva 2:



B. Agenda

Repasemos nuestra agenda para el taller de hoy.

- Comenzaremos con una descripción general de la sal frente al sodio y en qué se diferencian, y luego hablaremos de cómo el sodio afecta nuestra salud y qué fuentes de sodio hay en nuestra dieta.
- La mayor parte del taller será para aprender estrategias que podemos usar para reducir el consumo de sodio.
- Tendremos tiempo de poner en práctica lo que aprendimos.
- Por último, hablaremos sobre otros recursos que pueden usar para seguir aprendiendo y responderemos sus preguntas.

🕒 **Si tiene poco tiempo, pida a los participantes que esperen a que termine la presentación para hacer preguntas.**

Diapositiva 3:

C. Objetivos

Objetivos

Al finalizar el taller de hoy, podrán:

1. Entender de qué manera el sodio afecta la salud.
2. Identificar las principales fuentes de sodio en la alimentación.
3. Conocer al menos dos nuevas estrategias que los ayudarán a reducir la cantidad de sodio en su dieta.

Al finalizar el taller de hoy, podrán:

- Entender cómo el sodio afecta la salud.
- Identificar las principales fuentes de sodio en la alimentación.
- Aprender al menos dos nuevas formas de reducir la cantidad de sodio en su dieta.

Diapositiva 4:

D. Actividad

De todo lo que comen,
¿qué creen que tiene
mucho sodio?

🕒 **Si tiene poco tiempo, haga esta actividad como una lluvia de ideas en grupo, en lugar de hacerla en parejas.**

Antes de entrar en el tema de hoy, quiero escuchar sus opiniones. De todo lo que comen, ¿qué creen que tiene mucho sodio?

Compartan sus respuestas a esta pregunta con la persona que tienen al lado.

Permita que las parejas hablen unos minutos. Luego, invite a varias personas a que compartan lo que comentaron con su pareja.

Gracias por compartir. Hay muchas comidas que contienen sodio, algunas más que otras. A lo largo del taller de hoy, compartiremos algunas estrategias que pueden usar para reducir la cantidad de sodio en su dieta.

2. La sal frente al sodio: ¿cuál es la diferencia? (3 minutos)

Diapositiva 5:

A. ¿Qué es el sodio?

¿Qué es el sodio?

- El sodio es un mineral esencial que nos ayuda a controlar la presión arterial y otras funciones del cuerpo.
- La sal es una fuente de sodio.
- En general, la sal se usa como conservante y para darle sabor a la comida.
- La mayoría de las personas consume demasiado sodio, pero es posible que no lo sepa.

1 cucharadita de sal = 2300 miligramos de sodio

Antes de continuar, hablemos sobre qué es el sodio y en qué se diferencia de la sal.

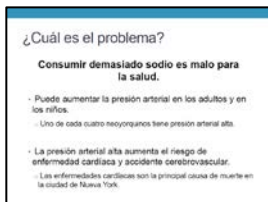
- El sodio es un mineral que nuestro cuerpo necesita para controlar la presión arterial y otras funciones del cuerpo.
- Cuando hablamos de sal, nos referimos a la sustancia que se agrega a los platos, que es una fuente de sodio. En general, la sal se usa como conservante, lo que significa que ayuda a mantener la comida en buen estado por más tiempo. También se usa para darle sabor a la comida.

Por lo tanto, al incluir sal en la dieta, ustedes le dan sodio al cuerpo para que funcione correctamente.

- Nuestro cuerpo solo necesita cantidad muy pequeña de sodio. La mayoría de las personas consumen demasiado sodio, pero es posible que no se den cuenta.
- Una cucharadita de sal equivale a 2300 miligramos de sodio, aproximadamente.

3. El sodio y su efecto en su salud (5 minutos)

Diapositiva 6: A. ¿Cuál es el problema?



Hablemos de por qué el sodio es un problema. Consumir demasiado sodio es malo para la salud.

Consumir demasiado sodio puede aumentar la presión arterial tanto en niños como en adultos. La presión arterial alta aumenta la fuerza de la circulación de la sangre en el cuerpo, lo que hace que el corazón funcione con más esfuerzo. Uno de cada cuatro neoyorquinos tiene presión arterial alta. Por lo tanto, es probable que todos conozcamos a alguien con presión arterial alta o que nosotros la tengamos.

La presión arterial alta puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en EE. UU. y en la ciudad de Nueva York (NYC).

La buena noticia es que consumir menos sodio ayuda a prevenir y controlar la presión arterial alta.

Diapositiva 7: B. Límites de sodio

Si tienen...	No coman más de...
- 14 años o más	→ 2300 miligramos al día
- Entre 9 y 13 años	→ 1800 miligramos al día
- Entre 4 y 8 años	→ 1500 miligramos al día
- Entre 1 y 3 años	→ 1200 miligramos al día

Fuente: Academia Nacional de Ciencias, Ingeniería y Medicina. Dirección de Alimentos y Nutrición. Oficina de Información y Educación del Consumidor. 2010. <http://www.fda.gov/oc/ohrt/ohrt010110.pdf>

Pero, ¿cuánto es demasiado?

Si tienen 14 años o más, no deben consumir más de 2300 miligramos de sodio al día. Como se dijo, esto equivale a aproximadamente una cucharadita de sal. El límite de sodio para niños menores de 14 años es menos de eso, como se indica aquí. En el caso de los bebés de menos de 1 año, aún no se ha determinado una cantidad máxima.

La mayoría de las personas consumen demasiado sodio sin darse cuenta. En promedio, los adultos en NYC consumen alrededor de 3200 miligramos de sodio al día, lo que supera en más del 40 % el límite diario recomendado.

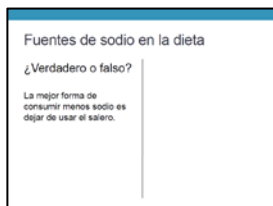
Controlar la cantidad de sodio que consumen al día puede ser difícil y poco realista. Las estrategias de las que hablaremos más adelante en esta presentación incluyen formas de evitar consumir demasiado sodio, especialmente el que proviene de la comida procesada. Estas estrategias los ayudarán a reducir la cantidad de sodio en su dieta sin tener que contar los miligramos de sodio de la comida que elijan comer a lo largo del día.

Nota para el facilitador: Si le preguntan, comparta la siguiente información sobre la sal y los sustitutos de la sal. Los tipos de sal incluyen la sal de mesa, la sal marina y la sal kosher. Todas tienen una cantidad parecida de sodio cuando se mide por peso. La sal marina y la sal kosher tienen granos más grandes que la sal de mesa. Por lo tanto, pueden contener menos sodio si se las mide en cucharaditas. Debido a las diferencias de sabor y de textura, se pueden usar diversos tipos de sal en diferentes momentos del proceso de cocción. Existen diferentes tipos de sustitutos de la sal, algunos con bajas cantidades de sodio. Consulten siempre a su médico antes de usar un sustituto de la sal.

4. Fuentes de sodio (5 minutos)

Diapositiva 8:

A. Fuentes de sodio: ¿Verdadero o falso?

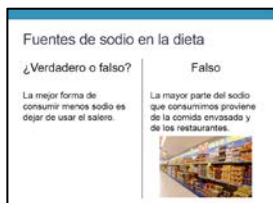


Antes de que hablemos sobre qué comidas tienen sodio, hagamos un juego rápido.

Levanten la mano si creen que la siguiente afirmación es verdadera. No la levanten si creen que es falsa.

La mejor forma de consumir menos sodio es dejar de usar el salero. *Haga una breve pausa y mire a su alrededor, en la sala, para ver qué piensan las personas.*

Diapositiva 9:



¡Es falso! La mayor parte del sodio que consumimos proviene de la comida envasada y de los restaurantes.

Diapositiva 10:



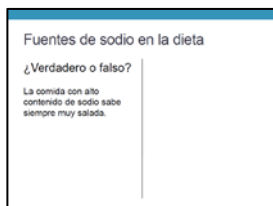
Aquí se ven las diferentes fuentes de sodio de nuestra dieta. Como pueden ver, el 71 % del sodio que consumimos proviene de la comida procesada y de restaurantes. Básicamente, es la comida que de alguna manera se modifica, se envasa y se vende en tiendas, y la que se prepara en restaurantes.

La sal que se agrega al cocinar o con el salero en la mesa llega a ser un poco más del 10 % del sodio de nuestra dieta.

Notas para el facilitador:

- *Otras fuentes de sodio son el agua del grifo y los suplementos.*
- *Los porcentajes de este gráfico circular no llegan a sumar el 100 % porque los métodos que se usaron para el análisis de los datos recopilados se basaron en promedios por persona y, en consecuencia, se perdieron unos puntos porcentuales cuando se sumaron.*

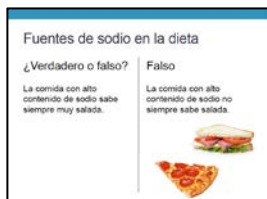
Diapositiva 11:



Otra pregunta de verdadero o falso. Levanten la mano si creen que esta afirmación es verdadera. No la levanten si creen que es falsa.

La comida con alto contenido de sodio sabe siempre muy salada. *Haga una breve pausa y mire a su alrededor, en la sala, para ver qué piensan las personas.*

Diapositiva 12:

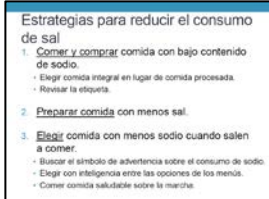


Esto también es falso. La comida con alto contenido de sodio no siempre sabe salada. Específicamente, entre las principales fuentes de sodio de la comida están los panes y panecillos, las pizzas, los sándwiches, los fiambres y embutidos, las sopas, y los burritos y tacos.

Estas comidas representan el 44 % del sodio que se consume en los Estados Unidos.

5. Estrategias para reducir el consumo de sal (25 minutos)

Diapositiva 13: A. Resumen de las estrategias para reducir el consumo de sal

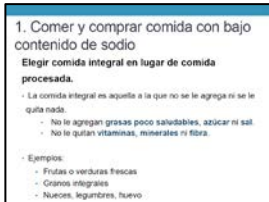


Ahora que hemos visto que consumir demasiado sodio puede afectar la salud, los límites de sodio recomendados y dónde se encuentra el sodio, hablemos sobre algunas estrategias que pueden usar para reducir la cantidad de sodio que ustedes y sus hijos consumen. Aunque organismos como el Departamento de Salud y Salud Mental de NYC (Departamento de Salud) han liderado iniciativas a largo plazo para reducir el consumo de sodio en la comida envasada y en los restaurantes, las estrategias sobre las que hablaremos hoy son pasos que pueden poner en práctica ahora en su vida.

Hablaremos sobre las formas de comer y de comprar comida con bajo contenido de sodio, sobre cómo dar sabor a las comidas sin sal y sobre cómo elegir comidas con menos sodio cuando salen a comer. Específicamente, hablaremos sobre cómo:

- Comer y comprar** comida con bajo contenido de sodio.
 - Elegir comida integral en lugar de comida procesada.
 - Revisar la etiqueta.
- Preparar comida** con menos sal.
- Elegir** comida con menos sodio cuando salen a comer.
 - Buscar el símbolo de advertencia sobre el consumo de sodio.
 - Elegir con sabiduría entre las opciones de los menús.
 - Comer comida saludable sobre la marcha.

Diapositiva 14: B. Estrategia 1: Comer y comprar comida con bajo contenido de sodio



Una estrategia general para consumir menos sodio es comer más comida integral. Dado que la mayor parte del sodio está en la comida procesada y de restaurantes, elegir comida integral y menos procesada con más frecuencia es una forma de reducir el consumo de sodio.

Pero, ¿qué es la comida integral? ¿Alguien puede decir qué es? *Espera y valide todas las respuestas.*

La comida integral es aquella a la que no se le agrega ni se le quita nada. Cuando se procesa la comida, por lo general, le agregan grasas no saludables, azúcar y sal. Todos son ingredientes que pueden aumentar el riesgo de contraer una enfermedad crónica. Algunos nutrientes, como las vitaminas, los minerales y la fibra, se eliminan o se "quitan" con frecuencia durante el procesamiento.

¿Cuáles son algunos ejemplos de comida integral? *Acepte las respuestas y corrijalas según sea necesario.*

Algunos ejemplos de comida integral son las frutas y verduras frescas, los granos integrales, las nueces, las legumbres y los huevos.

Piensen en toda la comida como en un espectro, desde la integral hasta la muy procesada. Todos comemos de todo el espectro. Sin embargo, elegir comer sobre todo comida integral o menos procesada es una estrategia que pueden usar para comer de forma más saludable y reducir su consumo de sodio.

Diapositiva 15:

I. Elegir comida integral en lugar de comida procesada



Veamos qué frutas, verduras, proteínas y granos entran en este espectro.

- La comida integral no ha sido modificada y es la opción más saludable. Incluye las frutas y verduras frescas y enteras; los granos integrales, como la avena; las proteínas de origen vegetal, como los frijoles y las lentejas; el pescado y los mariscos, y los cortes sin grasa de pollo y carne.
- Las frutas y verduras congeladas se ubican directamente al lado de los productos frescos, ya que usualmente se procesan solo un poco. Por lo general, no se les agrega nada y retienen casi todos sus nutrientes. Del mismo modo, aunque las frutas y verduras enlatadas pueden procesarse más, aún pueden ser opciones saludables.
- A medida que las comidas con proteína se procesan más, como las albóndigas o los palitos de pescado que ustedes pueden preparar en casa, son menos saludables, pero aún pueden incluirse en la dieta si lo demás es saludable.
- La comida muy procesada es la menos saludable porque contiene mucha sal agregada y le quitan muchos nutrientes. Por ejemplo, a las carnes procesadas las llenan de sodio. Tienen, en promedio, un 400 % más de sodio que las carnes rojas sin procesar. Deben reducir el consumo de carnes procesadas, como las salchichas, los fiambres y los embutidos, y otras comidas muy procesadas.

Hay diversos lugares donde pueden comprar comida, como el supermercado, los mercados de agricultores, la tienda de la esquina o el hipermercado. Pero, al comprar en un supermercado, ¿cómo encuentran la comida integral? Haga una pausa para las respuestas.

Comiencen en la sección de hortalizas. A partir de allí, la comida integral está, por lo general, en los pasillos exteriores del supermercado. Pero también deben ver las etiquetas, lo que nos lleva a nuestra segunda estrategia: revisar la etiqueta.

Diapositiva 16: II. Revisar la etiqueta



La siguiente estrategia para comprar comida con menos sodio es revisar la etiqueta de la comida envasada. A veces, todos comemos comida mínimamente procesada o muy procesada.

La comida envasada tiene información que puede ayudarlos a saber cuánto sodio hay en la comida, por lo que pueden tomar una decisión informada para consumir menos sodio.

Diapositiva 17: II. Revisar la etiqueta: información nutricional



La etiqueta de información nutricional, ubicada en la parte posterior de la comida envasada, es una buena herramienta que pueden usar para guiarse en su elección. Les da la información más confiable sobre una variedad de niveles de nutrientes de la comida que compran, incluido el nivel de sodio. La etiqueta de información nutricional es muy útil cuando se comparan dos productos similares (como cuando hay que elegir el pan), porque les permite escoger la opción con menos sodio.

¿Qué es lo primero que deben buscar al leer la etiqueta de información nutricional? *Espere y valide todas las respuestas.*

Nota para el facilitador: La etiqueta de información nutricional siempre estará en inglés, pero se traduce para este ejercicio. Si le preguntan sobre la etiqueta de información nutricional, puede compartir la siguiente información con los participantes. La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés) actualizó las etiquetas de información nutricional en 2018, de acuerdo con una nueva investigación, para fomentar una dieta más saludable. Las empresas tienen hasta el 2020 para implementar la nueva etiqueta. En esta presentación se usa la etiqueta de información nutricional nueva.

Diapositiva 18:



Siempre deben revisar primero el tamaño de la porción cuando lean la etiqueta.

- Toda la información nutricional que figura en la etiqueta se refiere a una porción de esa comida.
- Si comen más de una porción, necesitarán multiplicar la información nutricional por la cantidad de porciones que coman.
- En este caso, se indica que el tamaño de la porción es una rebanada de pan. Si hicieran un sándwich con dos rebanadas de pan, tendrían que multiplicar por dos la cantidad de sodio. Por lo tanto, estarían consumiendo el 16 % del valor diario de sodio en lugar de solo el 8 %.

Una vez que hayan determinado el tamaño de la porción, deben ver el porcentaje de valor diario (DV, por sus siglas en inglés) en la etiqueta. El porcentaje de DV de la etiqueta les indica qué cantidad de un nutriente forma parte de su dieta diaria. Se basa en una dieta de 2000 calorías en promedio, recomendada para los adultos. Por eso, debe tomarse el DV como una guía general.

Elijan comida que tenga un bajo porcentaje de DV de sodio por porción. Esto los ayudará a asegurarse de que el producto no tenga mucha sal. Por lo general, en el caso del sodio, un porcentaje bajo de DV es del 5 % o menos, mientras que un porcentaje alto es del 20 % o más.

Diapositiva 19:

II. Revisar la etiqueta: Practiquemos



Practiquemos. Aquí hay dos etiquetas: la de la izquierda es de guisantes congelados y la de la derecha es de guisantes enlatados. Ya dijimos que, al leer la etiqueta de información nutricional, deben ver primero el tamaño de la porción. ¿Cuál es el tamaño de la porción de estos dos productos de guisantes? Espere y valide todas las respuestas. El tamaño de la porción de ambos tipos de guisantes es de media taza, cuando se preparan. Esto significa que la información nutricional de la etiqueta es para media taza de cada producto. Esto hace que sea fácil compararlos.

Para esta actividad, comparemos la cantidad de sodio en estos dos productos. ¿Qué producto de estos dos es la mejor opción según las etiquetas de información nutricional? *Haga una pausa de unos minutos para recibir respuestas.*

Diapositiva 20:



Los guisantes congelados son la mejor opción en este caso.

- Los guisantes enlatados contienen 300 miligramos de sodio por porción, comparados con los 0 miligramos de la porción de guisantes congelados. La cantidad de sodio en una porción de guisantes enlatados equivale al 13 % del DV.
- El sodio en media taza de guisantes congelados equivale al 0 % de DV. Por lo general, un DV igual o menor que el 5 % se considera un nivel bajo.

A veces, las verduras y los frijoles enlatados son una buena opción rápida. Cuando compren verduras y frijoles enlatados, busquen latas con bajo contenido de sodio o sin sodio. ¿Qué más se puede hacer con las verduras y los frijoles enlatados para reducir la cantidad de sodio que tienen? Haga una pausa de unos minutos para recibir respuestas. Enjuaguen las verduras y los frijoles enlatados antes de comerlos. Esto ayudará a reducir la cantidad de sodio.

Nota para el facilitador: Si le preguntan, las diferencias en las calorías se deben a que el producto congelado se agranda ligeramente. Se necesita un poco más de media taza de guisantes congelados para preparar media taza.

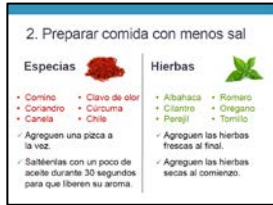
Diapositiva 21: II. Revisar la etiqueta: frente del envase



Hablemos ahora de las declaraciones, es decir, de la etiqueta que está al frente en la comida envasada. Los productos que cumplen las normas gubernamentales de bajo contenido de sodio (140 miligramos de sodio o menos por porción) pueden agregar declaraciones sobre el bajo contenido de sodio en el envase. La FDA también ha establecido criterios sobre lo que significa "sodium-free" (sin sodio), "lightly salted" (ligeramente salado) y "reduced sodium" (contenido reducido de sodio). Estas son declaraciones confiables que pueden ayudarlos a encontrar rápidamente productos con menos sodio.

Al comprar comida enlatada, busquen los productos con bajo contenido de sodio, ligeramente salados, con contenido reducido de sodio o sin sal agregada. Revisen siempre la etiqueta de información nutricional para confirmar y comparar el contenido de sodio de la comida.

Diapositiva 22:



C. Estrategia 2: Preparar comida con menos sal

Reducir la cantidad de sal no significa perder el sabor. Hay muchos sabores exquisitos de hierbas, especias, frutas y verduras que pueden hacer más rica su comida, así que no necesitan agregar sal. Con algunas técnicas simples de cocina, pueden darle estos sabores a la comida que preparan en casa.

I. Preparar comida con menos sal: hierbas y especias

¿Qué hierbas y especias son sus favoritas? *Espere y valide todas las respuestas.*

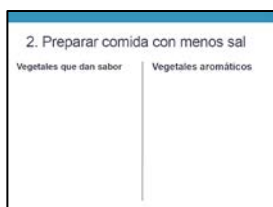
Existen muchas hierbas y especias para elegir. Aquí hay algunos ejemplos que pueden seguir.

Estos son algunos consejos para cocinar con hierbas y especias:

- Si recién empiezan a usar especias en la comida, comiencen agregando una pizca a la vez en la sartén y saltéenla en un poco de aceite por unos treinta segundos para que liberen su aroma.
- Las hierbas blandas y frescas, como la albahaca, el cilantro y el perejil, deben agregarse al final de la cocción para que no se deshagan demasiado.
- Cuando usen hierbas secas para cocinar, agréguelas a la comida al comienzo de la cocción. Esto les dará más tiempo para que se cocinen y le den su sabor a la comida.

Nota para el facilitador: Las hierbas frescas de hojas más duras, como el romero, el orégano y el tomillo, deben agregarse al comienzo de la cocción.

Diapositiva 23:

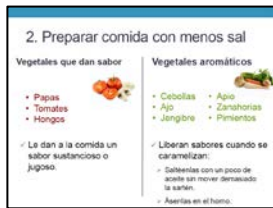


II. Preparar comida con menos sal: vegetales que dan sabor y aroma

Otra forma de agregar sabor a las comidas sin agregar sal es usar vegetales. También aportan más nutrientes a nuestros platos.

¿Cuáles son algunos ejemplos de diferentes vegetales que le dan sabor a la comida? *Espere y valide todas las respuestas.*

Diapositiva 24:



Algunos de los vegetales que dan sabor son las papas, los tomates y los hongos.

- Son excelentes para agregarlos a los platos y obtener un sabor sustancioso o jugoso. Es posible que hayan probado estos sabores en un sabroso estofado o en una salsa de tomate.

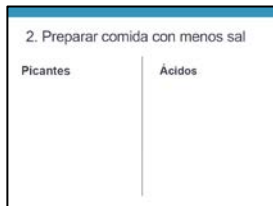
Entre los vegetales aromáticos están la cebolla, el ajo, el jengibre, el apio, las zanahorias y los pimientos.

- Los vegetales aromáticos pueden dar aromas deliciosos y, a la vez, mejorar el sabor de las comidas.

Una excelente manera de resaltar el gusto de los vegetales que dan sabor y aroma es la caramelización.

- La caramelización se produce cuando los azúcares naturales de la comida reaccionan con el calor para crear un sabor dulce y un color marrón dorado.
- Pueden caramelizar los vegetales que dan aroma y sabor si los saltean en una sartén con un poco de aceite o los asan en el horno.

Diapositiva 25:



III. Preparar comida con menos sal: picantes y ácidos

También puede usar picantes y ácidos para resaltar sabores en las comidas. ¿De qué manera se puede agregar algo ácido a los platos para condimentarlos o resaltar el sabor? *Espera y valide todas las respuestas.*

Diapositiva 26:



No a todas las personas les gustan las comidas picantes, pero para las que sí les gustan, otra excelente manera de dar más sabor sin agregar sal es usar pimientos picantes y otras especias picantes.

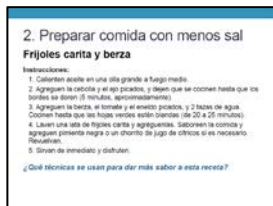
- Si quieren reducir el picor de los pimientos, quiten la membrana, la parte interna y las semillas con una cuchara. Si usan las manos o si tienen la piel sensible, consideren usar guantes para protegerse la piel.

La acidez puede hacer que los platos insípidos y aburridos pasen a ser interesantes y más sabrosos. ¿Alguna vez siguieron una receta, la probaron al final y notaron que era un poco insípida o le faltaba algo? Antes de buscar la sal, intenten agregarle algo ácido.

- Igual que la sal, la acidez puede dar más sabor. También puede resaltar más sabores que la sal.
- Los diversos tipos de ácidos que se pueden usar en la cocina incluyen el vinagre, el tomate y el vino.

- Entre otros ácidos están el jugo de cítricos, como los limones, las limas y las naranjas.
- Para dar más sabor con ácidos a un plato, agreguen un poco de vinagre, vino o algunos tomates al comienzo de la cocción, y un poco de jugo de cítricos al final.
- Estas son reglas generales, pero pueden experimentar en su cocina y descubrir lo que les gusta.

Diapositiva 27:

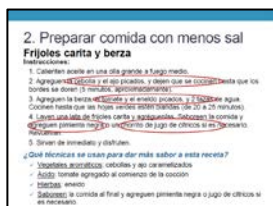


Sigamos un ejemplo de cómo funcionan estas estrategias de cocina con una receta. Estos son los pasos para preparar un plato de frijoles carita y berza. A medida que los vaya leyendo, busquen algunos consejos para dar más sabor a esta receta.

Lea los cinco pasos de la receta en la diapositiva.

¿Qué técnicas se usan para dar más sabor a esta receta? *Esperen y valide todas las respuestas. Luego, pase a la siguiente diapositiva.*

Diapositiva 28:



Hay muchas técnicas para mejorar el sabor en esta receta.

- Las cebollas y el ajo son vegetales aromáticos y se caramelizan al principio para que den un sabor agradable.
- Se añadió acidez al comienzo de la receta, con el tomate.
- También se añadió eneldo, que es una hierba, para dar sabor.
- Finalmente, la receta se probó, y al final se sugiere que se puede agregar pimienta negra o jugo de cítricos, si es necesario.

Tengan en cuenta que los frijoles carita de lata se enjuagaron antes de agregarlos al plato. Esto ayudará a quitar el sodio adicional de la lata. No se usó nada de sal en esta receta, y parece deliciosa. Los animo a que prueben estos consejos e, incluso, a que preparen esta receta en casa.

Diapositiva 29:



D. Estrategia 3: Elegir comida con menos sodio cuando salen a comer

I. Buscar el símbolo de advertencia sobre el consumo de sodio

Hablemos sobre nuestra tercera y última estrategia: comer comida con menos sodio en restaurantes y sobre la marcha. Dijimos antes que más del 70 % del sodio de nuestra dieta proviene de la comida procesada y de restaurantes. También, que la comida con alto contenido de sodio no siempre sabe salada.

Como hemos dicho, debido a que gran parte del sodio que consumimos proviene de la comida de restaurantes, cocinar más en casa disminuirá el consumo de sodio. Sin embargo, reducir el consumo de sodio de la comida de restaurantes también puede reducir significativamente el consumo de sodio en general.

El símbolo de advertencia sobre el consumo de sodio de las cadenas de restaurantes puede ayudarlos a encontrar las opciones del menú que tienen 2300 miligramos o más de sodio. Las cadenas de restaurantes de NYC deben marcar las opciones del menú que tienen más de 2300 miligramos de sodio. Recuerden que 2300 miligramos es la mayor cantidad de sodio que se les recomienda consumir a diario a las personas mayores de 14 años. Elijan los platos que no tengan esta advertencia.

Diapositiva 30:

II. Elegir comida con menos sodio cuando salen a comer Cuestionario



Hagamos una prueba rápida para ver si pueden adivinar cuál de estos dos sándwiches de una cadena de restaurantes cualquiera tiene más sodio.

En su opinión, ¿qué sándwich tiene más alto contenido de sodio? ¿El de pavo o el de carne y queso cheddar? *Espere y valide todas las respuestas. Luego, pase a la siguiente diapositiva.*

Diapositiva 31:



El sándwich de carne y queso cheddar tiene 1970 miligramos de sodio, que es una cantidad muy alta. El sándwich de pavo tiene aún más: 2440 miligramos. Esta cantidad supera la cantidad diaria recomendada para personas mayores de 14 años. Por lo tanto, solo este sándwich llevaría la etiqueta de advertencia sobre el consumo de sodio en el menú.

Veamos también cuántas calorías tiene cada uno de estos sándwiches. El sándwich de carne y cheddar tiene más calorías que el de pavo, pero no muchas más. Todas las cadenas de restaurantes incluyen la información sobre las calorías de las opciones del menú.

Diapositiva 32: II. Elegir con inteligencia entre las opciones de los menús: planificar con anticipación



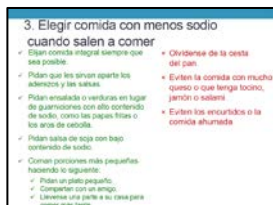
Otra buena estrategia para ayudarlos a elegir sabiamente en los menús de las cadenas de restaurantes es consultar la información nutricional disponible antes de ir al restaurante.

Pueden encontrar esta información en el sitio web de la mayoría de las cadenas de restaurantes. Allí se detalla el contenido de sodio de las opciones del menú. Pueden usar esta información para decidir con anticipación qué pedirán. También pueden basar su elección en el contenido de calorías y otros nutrientes de las diversas opciones del menú.

Otra herramienta que puede ayudarlos a tomar decisiones informadas en cadenas de restaurantes es Menustat.org, que es una base de datos interactiva sobre nutrición creada y mantenida por el Departamento de Salud. Cualquier persona puede acceder a ella en línea gratis. Contiene la información nutricional completa de las comidas y bebidas que sirven las cadenas de restaurantes más grandes de la nación, entre ellas, los restaurantes con servicio de mesa, como Applebee's, y los restaurantes de comida rápida, como McDonald's. Menustat.org no tiene información sobre los restaurantes que no son cadenas, que son muchos en NYC.

Si van a salir a cenar o van a pedir comida para llevar en una cadena de restaurantes, pueden usar Menustat.org para planificar con anticipación lo que comerán. Pueden usar esta herramienta para saber qué evitar y qué opciones son las mejores para su dieta en su cadena de restaurantes favorita. *Si el tiempo lo permite, vaya a Menustat.org y explore el sitio.*

Diapositiva 33: II. Elegir con inteligencia entre las opciones de los menús



Muchos restaurantes de NYC no son cadenas. Aquí hay más consejos para ayudarlos a comer de manera más sana en los restaurantes.

Comer más comida integral puede ayudarlos a reducir su consumo de sodio cuando salen a comer. ¿Cómo pueden hacer esto en los restaurantes? *Espera y valide todas las respuestas.*

- Cuando sea posible, elijan comida integral, como las frutas y verduras frescas, los granos integrales, las nueces, las legumbres y los huevos.
- Pidan que les sirvan las salsas y los aderezos aparte, para que puedan controlar cuánto agregan a su plato. También pueden pedir que les

cambien las guarniciones por opciones más saludables. Por ejemplo, si una comida viene con guarnición de papas fritas, pidan ensalada o verduras en su lugar.

- Pidan salsa de soja con bajo contenido de sodio. Muchos restaurantes tienen la opción y lo único que tienen que hacer es pedirla.
- También pueden controlar la cantidad de sodio si comen porciones más pequeñas. Esto puede ayudarlos a evitar comer en exceso y desperdiciar comida, y a ahorrar dinero.
 - Coman porciones más pequeñas pidiendo un plato pequeño para ustedes solos o compartiendo un plato más grande con otra persona.
 - Llévense a su casa parte de una comida demasiado abundante, para comerla después. Esta es una excelente estrategia porque pueden obtener dos comidas por el precio de una, y pueden comerla en el almuerzo o en la cena del día siguiente. Si lo piden, los restaurantes pueden darles un envase para llevar al inicio de la comida, de modo que podrán dividir la porción por la mitad antes de empezar a comer. Esto puede disminuir las ganas de comerse toda la comida en una sola sentada.

Pueden limitar el consumo de sodio:

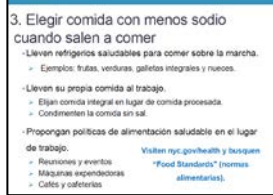
- Si no se comen el pan de la panera. Recuerden que el pan agrega mucho sodio a nuestra dieta porque comemos mucha cantidad. Como generalmente no tiene un sabor salado, es posible que no sepamos cuánto sodio estamos comiendo.
- Si evitan las opciones del menú que tienen mucho queso o que incluyen carnes procesadas, como el tocino, el jamón y el salami.
- Si evitan los encurtidos o la comida ahumada. La comida ahumada suele tener un alto contenido de sodio debido a los adobos (salsa ácida), los condimentos (mezcla de especias) y las salmueras (agua con sal) que se usan antes de ahumar la carne o el pescado.

Estos simples consejos los ayudarán a reducir el consumo de sodio. ¿De qué otras formas pueden reducir el consumo de sodio cuando salen a comer?

Espere y valide todas las respuestas.

Diapositiva 34:

III. Comer comida saludable sobre la marcha



Muchos de los consejos que vimos sobre comer en restaurantes también se pueden seguir cuando comemos fuera de casa. Esto puede incluir las comidas y los refrigerios en el trabajo, cuando salen con su familia durante el día y, en general, cuando comen comidas y refrigerios sobre la marcha.

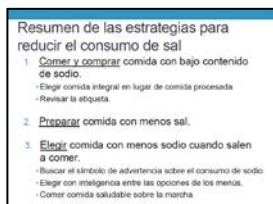
Estas son algunas formas de tomar decisiones más saludables y con bajo contenido de sodio al comer refrigerios sobre la marcha o en el trabajo.

- Asegúrense de llevar siempre opciones saludables para comer sobre la marcha.
 - Algunos ejemplos de refrigerios saludables que se pueden llevar son las frutas, las verduras, las galletas integrales y las nueces.
 - Esto les permitirá tener una opción saludable como refrigerio y también los ayudará a evitar comprar refrigerios potencialmente salados cuando están fuera de casa.
- Lleven su propia comida al trabajo todos los días. De esa manera podrán controlar lo que almuerzan y elegir opciones con bajo contenido de sodio usando las técnicas mencionadas antes en esta presentación.
- Cuando compran y preparan comida para el almuerzo en casa, elijan comida integral en lugar de comida procesada y condimenten su comida sin sal.

También pueden hablar con el administrador de su oficina sobre la adopción de políticas de alimentación más saludables. El Departamento de Salud de NYC respalda y fomenta la creación de entornos más saludables para comer en los lugares de trabajo de NYC. Destina recursos a ayudar a las instituciones y organizaciones a servir comida más saludable. Esto puede funcionar perfectamente con los programas de bienestar laboral existentes. Para obtener información y recursos, visiten nyc.gov/health y busquen "food standards" (normas alimentarias).

Diapositiva 35:

E. Resumen



Resumamos los temas sobre los que hablamos.

- En primer lugar, coman y compren comida con bajo contenido de sodio. Esto implica elegir comida integral en lugar de comida procesada, como las frutas y verduras frescas, los granos integrales, las nueces, las legumbres y el huevo. Además, revisen la etiqueta de la comida envasada para elegir opciones con bajo contenido de sodio.

- En segundo lugar, preparen comida con menos sal. Vimos algunos consejos generales sobre cómo hacerlo, entre ellos, enjuagar los productos enlatados antes de comerlos, agregar especias, hierbas y vegetales que dan sabor y aroma a los platos, y usar picantes o ácidos para resaltar sabores en la comida.
- Finalmente, vimos técnicas para elegir comida con menos sodio cuando salimos a comer. Revisamos las herramientas disponibles en cadenas de restaurantes, incluido el símbolo de advertencia sobre el consumo de sodio, y la información nutricional en línea de los sitios web de los restaurantes y Menustat.org. También hablamos sobre estrategias para elegir con inteligencia entre las opciones del menú y comer comida saludable sobre la marcha.

Es importante tener en cuenta que, a medida que reduzcan la cantidad de sodio que consumen, se irán adaptando a los nuevos sabores. De esta manera, cuanto menos sodio consuman, menos sodio querrán consumir. El sentido del gusto cambiará con el tiempo, a medida que vayan haciendo cambios en la forma de preparar la comida en casa y de elegir los platos cuando salen a comer.

6. Practiquemos (10 minutos)

Diapositiva 36: A. Hacer una actividad de mezclas sin sodio



Nota para el facilitador: Siempre que sea posible, traiga muestras de las diversas hierbas y especias mencionadas en la diapositiva para hacer de esta actividad una demostración real.

Ahora que ya hablamos sobre algunas formas de reducir el consumo de sodio, pongamos en práctica parte de esta nueva información. Me gustaría que dediquen un tiempo a crear su propia mezcla personal de condimentos sin sal. Piensen en un plato que les encanta preparar en casa. Ahora, hagan una mezcla de condimentos que creen que le dará más sabor a este plato.

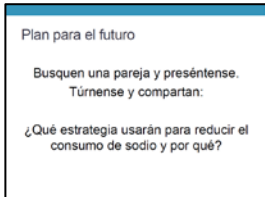
- Puede ser tan picante como quieran. Puede ser tan simple o compleja como quieran. Es su decisión.
- Algunas hierbas y especias de la diapositiva pueden inspirarlos. Pero agreguen las que les gusten.
- La clave es no agregar nada de sal.

Tómense unos minutos para pensar y anotar las hierbas y especias que quieran agregar a su mezcla de condimentos. Si no saben cocinar, no hay problema. Trabajen con un compañero o elijan algunos sabores que conozcan de la lista.

Luego, compartan la información con la persona que está sentada al lado de ustedes.

Dé a los participantes unos minutos para hacer el ejercicio.

Diapositiva 37: B. Plan de actividades para el futuro



¡Felicitaciones! Acaban de practicar cómo crear una mezcla de condimentos sin sal. Espero que todos prueben sus creaciones en casa.

Mientras vamos terminando, me gustaría que se tomen unos minutos para pensar en una estrategia específica que aprendieron hoy y que planeen usar, y por qué. Díganle a un compañero qué estrategia piensan usar. Sean específicos y compartan cómo usarán esta estrategia nueva esta semana.

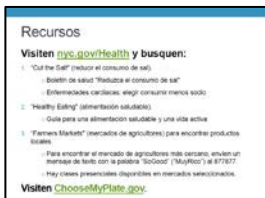
Las estrategias pueden ser:

- Salir menos a comer afuera y cocinar más en casa.
- Hacer que la lectura de las etiquetas de información nutricional sea una práctica habitual.
- Usar más especias y hierbas, y menos sal al cocinar.

Dé a los participantes dos minutos para que conversen entre ellos.

7. Cierre (5 minutos)

Diapositiva 38: A. Recursos

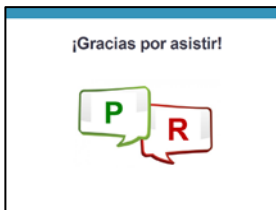


Ahora que planificaron cómo usar esta información, aquí hay más recursos disponibles para hacer cambios en su dieta:

1. El Departamento de Salud de NYC tiene mucho material en su sitio web que pueden leer o imprimir. Esto incluye:
 - Boletín de salud "Reduzca el consumo de sal".
 - Guía para una alimentación saludable y una vida activa.
2. El Departamento de Salud desarrolla diversos programas en los mercados de agricultores. Para encontrar la ubicación y el horario del mercado de agricultores más cercano, envíen un mensaje de texto con la palabra "SoGood" ("MuyRico") al 877877. También pueden descargar u obtener una copia impresa de un mapa de los mercados de agricultores. De julio a noviembre, el Departamento de Salud de NYC ofrece educación nutricional y clases de cocina gratis en los mercados de toda la ciudad de Nueva York. En los mapas se indican los mercados en los que se dictan estas clases.

-
3. En choosemyplate.gov, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) ofrece una variedad de recursos para comer de forma saludable, que incluyen un sitio para descargar folletos y recetas, y registrarse para recibir consejos por correo electrónico.

Diapositiva 39: B. Gracias por asistir



Espero que este taller les haya dado nuevas ideas y haya tratado algunas de sus preguntas sobre cómo reducir el consumo de sodio en su dieta.

Tenemos tiempo para contestar algunas preguntas antes de que terminemos.

Fuentes de la presentación:

1. High Blood Pressure (Presión arterial alta). cdc.gov. <https://www.cdc.gov/bloodpressure/about.htm>. Consultado el 21 de febrero de 2019.
2. Hechos sobre alimentos. El sodio en su dieta: Use la etiqueta de Información Nutricional y reduzca su consumo. fda.gov. <https://www.fda.gov/downloads/Food/IngredientsPackagingLabeling/UCM315471.pdf>. Publicado en junio de 2018.
3. Gresia V., Lundy De La Cruz N., Jessup J., et al. Hypertension in New York City: Disparities in Prevalence (Hipertensión en la ciudad de Nueva York: disparidades en la prevalencia). Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York: Epi Data Brief (Informe de datos epidemiológicos). Diciembre de 2016; (82). <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/epi/databrief82.pdf>.
4. Harnack, L. J., Cogswell, M. E., Shikany, J. M., et al. Sources of Sodium in US Adults from 3 Geographic Regions (Fuentes de sodio en adultos estadounidenses de 3 regiones geográficas). *Circulation*. 2017;135(19): 1775-1783.
5. Micha R., Wallace S. K., Mozaffarian D. Red and processed meat consumption and risk of incident coronary heart disease, stroke, and diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis (Consumo de carne roja y procesada y riesgo de enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular y diabetes mellitus: una revisión sistemática y metaanálisis). *Circulation*. 2010,121(21):2271–2283.
6. Academia Nacional de Ciencias, Ingeniería y Medicina. *Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium* (Ingesta dietética de referencia de sodio y potasio); 2019. doi: <https://doi.org/10.17226/25353>.
7. EpiQuery: NYC Interactive Health Data System – Death/Mortality Data 2000-2016 (EpiQuery: Sistema interactivo de datos de salud de la Ciudad de Nueva York – Datos de muerte/mortalidad 2000-2016). nyc.gov. <https://nyc.gov/health/epiquery>. Consultado el 21 de febrero de 2010.
8. Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Menustat.org. Consultado el 21 de febrero de 2019.
9. Nutrient Recommendations: Dietary Reference Intakes (Recomendaciones nutricionales: ingesta dietética de referencia). nih.gov. [https://ods.od.nih.gov/Health Information/Dietary Reference Intakes.aspx](https://ods.od.nih.gov/Health%20Information/Dietary%20Reference%20Intakes.aspx).
10. Quader Z. S., Zhao L., Gillespie C., et al. Sodium Intake Among Persons Aged ≥ 2 Years — United States, 2013–2014 (Consumo de sodio entre personas de ≥ 2 años en Estados Unidos, 2013–2014). *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 2017;66:324–238. doi: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6612a3>.
11. The U.S. Burden of Disease Collaborators. The State of US Health, 1990-2016. Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Among US States (El estado de la salud en EE. UU., 1990-2016. Carga de enfermedades, lesiones y factores de riesgo en los estados de EE. UU.). *JAMA*. 2018;319(14):1444–1472. doi: 10.1001/jama.2018.0158.
12. *2015–2020 Dietary Guidelines for Americans* (Pautas alimentarias para estadounidenses 2015-2020). 8.^a ed. Washington, DC: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. y Departamento de Agricultura de EE. UU.; diciembre de 2015. <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.