VOLUMEN 12, NÚMERO 1

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

N.º 95 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Elija menos sodio

El exceso de sal puede producir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Health Bulletin #95: Choose Less Sodium (Spanish)

NYC Health

La mayoría de las personas consumen más sal de la que deberían.

- El sodio en la sal es lo que hace que la presión arterial suba.
- Al reducir el consumo de sal, se evita y se controla la presión arterial alta.
- La mayoría de las personas no deben consumir más de 1,500 mg de sodio por día. Esto es de suma importancia para las personas afroamericanas, las que tienen más de 50 años de edad, o las que sufren de presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal.
- Incluso aquellos que tienen presión arterial normal se benefician de una presión arterial más baja. Una presión arterial más baja disminuye el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.

El salero no es el problema principal.

- La mayoría de la sal que consumimos, casi el 80 %, proviene de alimentos envasados y de la comida de restaurantes (incluida la comida rápida).
- Solo un 10 % del sodio de nuestra alimentación proviene de la sal que agregamos durante la cocción o en la mesa.

Muchos alimentos contienen mucha más sal de la que usted imagina.

Lea la etiqueta de datos nutricionales para elegir productos con menos sodio.

- La lata de sopa de la derecha contiene mucho sodio: 840 mg por porción. La mayoría de las personas no debe consumir más de 1,500 mg de sodio por día.
- Verifique la cantidad de porciones por envase. La lata de la derecha contiene dos porciones, de modo que si consume todo el contenido, habrá consumido el *doble* de la cantidad de sodio (1,680 mg), más de lo que debería consumir por día.
- No siempre los alimentos con alto contenido de sal tienen sabor salado. Lea siempre la etiqueta.

Primera impresión: Febrero/marzo 2006 – **Revisada/Reimpresa:** 10/09, 10/10, 3/13

Reduzca la sal...

Cuando compre alimentos

- Los alimentos frescos generalmente tienen menos sal que los alimentos enlatados o procesados.
- Los alimentos enlatados como los frijoles o los caldos pueden contener mucha sal. Compare las etiquetas y busque las versiones de "bajo en sodio" o "sin sal agregada".
- Verifique la etiqueta cuando compre carne cruda, en general, contiene sal agregada.
- Los alimentos envasados que se venden como "sanos" o "bajos en grasa" pueden no tener bajos niveles de sodio. Lea siempre la etiqueta.
- Los aderezos para ensaladas y los condimentos, como el kétchup y la salsa de soja, pueden contener más sodio del que usted piensa.

Cuando esté en casa

- Reduzca el consumo de sal de manera gradual, en un plazo de algunas semanas o, incluso, meses. Probablemente notará cada vez menos la diferencia.
- Elija frutas y verduras frescas, para comer entre comidas, en lugar de papas fritas y palomitas de maíz saladas.
- Pruebe poner 1/2 cucharadita de sal cuando la receta indique 1 cucharadita.
- Tenga en cuenta que algunos condimentos como el adobo, la sal de ajo y la pimienta con limón contienen sal.
- Prepare sus propios condimentos sin sal. Use orégano, albahaca, semillas de apio, curry en polvo, pimienta cayena y otras hierbas y especias para condimentar.
- Muchos sustitutos de la sal contienen potasio. Si toma medicamentos con regularidad o tiene una enfermedad renal, consulte a su médico antes de usarlos.

Cuando coma afuera

- Pida que preparen su comida sin sal agregada. Siempre puede salar al gusto.
- Algunos restaurantes, especialmente las cadenas de restaurantes, ofrecen información nutricional. Pida una copia.

Los mismos alimentos, una GRAN diferencia en el sodio

La cantidad de sodio de los alimentos envasados varía *mucho* según la marca.

	Tamaño de la porción	Escala del sodio (mg) por porción*
Sopa enlatada	1 taza	30-950
Vegetales enlatados	½ taza	10-550
Pan en rebanadas	1 rebanada	75-310
Pizza de queso congelada	1 porción	460-1190
Comidas congeladas	6-10 onzas	260-1300
Jugo de tomate	8 onzas	140-680
Aderezo para ensaladas	2 cucharadas	20-620
Salsa	2 cucharadas	90-250
Papas fritas	1 onza	5-250
Pretzels	1 onza	75-580

*Basado en una muestra de conveniencia

Lea siempre las etiquetas. Por ejemplo, puede evitar 730 mg de sodio si elige su pizza de manera inteligente.

Más información

- **Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York:** **nyc.gov/health o llame al 311**
- **Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos:** **fda.gov**
- **Institutos Nacionales de la Salud:** **nlm.nih.gov**
- **Asociación Estadounidense del Corazón:** **heart.org**
- **Academia de Nutrición y Dietética:** **eatright.org**

LLAME AL 311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Para obtener todos los Boletines de Salud, visite **nyc.gov/health**.

Para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico, visite **nyc.gov/health/email**.

VOLUMEN 12, NÚMERO 1

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

N.º 95 en una serie de Boletínes de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Departamento de Salud y Salud Mental
de la Ciudad de Nueva York
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134

Elija menos sodio

El exceso de sal puede producir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

LLAME AL 311 **Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean de emergencias**
Interpretación telefónica en más de 170 idiomas

HPD1X2524S – 03.13