



El sodio y su salud

Sodium and your health

¿Qué es el sodio?

El sodio es un mineral que se encuentra de forma natural en los alimentos, así como en la sal de mesa. También se añade a muchos alimentos durante su procesamiento.

Necesitamos pequeñas cantidades de sodio para estar sanos, pero consumir demasiado puede aumentar el riesgo de presión arterial alta y enfermedades cardíacas. La mayoría de los adultos necesita solo 1.500 mg de sodio al día. Muchas personas que viven en Canadá comen mucho más de lo que necesitan. Para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas, procure consumir alrededor de 1.500 mg al día y limite su consumo a menos de 2.300 mg.

Si padece de presión arterial alta, procure reducir su consumo de sodio a 2.000 mg o menos al día.

Los niños tienen diferentes recomendaciones de consumo de sodio según su edad:

- De 1 a 3 años, 800 mg al día
- De 4 a 8 años: 1.000 mg al día
- De 9 a 13 años: 1.200 mg al día

¿Qué alimentos en Canadá aportan la mayor cantidad de sodio?

Aunque muchos alimentos contienen sodio, la mayor parte del sodio que consumimos proviene de alimentos altamente procesados. Las principales fuentes de sodio incluyen:

- Panes, galletas saladas, *muffins*, galletas dulces, postres y barras de granola
- Pizza, lasaña, ensaladas preparadas, patatas congeladas, aperitivos y platos principales congelados
- Embutidos, salchichas, carnes enlatadas, alitas de pollo, hamburguesas y albóndigas
- Queso
- Sopas envasadas y enlatadas
- Salsas y condimentos

Si consume estos alimentos, hágalo con menos frecuencia y en cantidades más pequeñas, y busque versiones bajas en sodio.

¿Qué más puedo hacer para reducir mi consumo de sodio?

Prepare sus propias comidas y refrigerios

Prepare comidas en casa utilizando alimentos con poco o ningún sodio o sal. Los productos bajos en sodio incluyen:

- Verduras y frutas: frutas y verduras frescas y congeladas, frutas enlatadas en su propio jugo, verduras enlatadas bajas en sodio
- Cereales integrales: avena, quinua, cebada, arroz integral o arroz silvestre y pasta integral
- Alimentos con proteínas:
 - Frijoles, guisantes y lentejas secos o enlatados bajos en sodio Enjuague los frijoles enlatados para eliminar parte del sodio

- Pescado fresco o enlatado bajo en sodio
- Carne magra fresca o congelada sin sazonar, aves, mariscos y tofu
- Frutos secos, semillas y sus mantequillas sin sal
- Huevos, leche, yogur y bebida de soja fortificada

Intente hacer sus propias sopas, salsas y aderezos para ensaladas. Encuentre recetas rápidas y fáciles de hacer en la sección "Recetas" de la Guía alimentaria de Canadá: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide.html>.

Utilice menos sal añadida

Todos los tipos de sal (sal kosher, sal marina, flor de sal, sal ahumada y la sal del Himalaya) tienen un alto contenido en sodio. En cambio, dele sabor a sus comidas sin añadir sal:

- Añada ajo, cebolla y jengibre a una receta.
- Utilice hierbas y especias frescas o secas como albahaca, cilantro y menta.
- Añada ajo, mostaza, jugo de limón, lima o naranja a los aderezos caseros para ensaladas tipo vinagreta.
- Tueste las nueces, las semillas o coco rallado sin sal antes de añadirlos a la receta.

Tome decisiones más saludables cuando coma en restaurantes y establecimientos de comida rápida

La comida de restaurante o para llevar suele tener un alto contenido de sodio. Si es posible, verifique la información nutricional y elija platos con menos sodio.

Otros consejos para elegir restaurantes y establecimientos de comida rápida incluyen:

- Pregunte si la comida se puede preparar con menos sal.
- Pida porciones más pequeñas.
- Comparta un plato con alguien o guarde la mitad para otra comida.
- Pida las salsas y los aderezos aparte. Utilice cantidades más pequeñas.

Fíjese en la cantidad de sodio en las etiquetas de los alimentos

La mayoría de los alimentos envasados tienen una tabla de información nutricional que muestra la cantidad de sodio que contienen.

Utilice la tabla de información nutricional para elegir productos con menos sodio. El porcentaje de valor diario (% VD) indica si el alimento contiene poco o mucho sodio.

- 5 % de VD o menos es poco.
- 15 % de VD o más es mucho.

La mayoría de los alimentos envasados que contienen más del 15 % de VD de sodio llevan un símbolo nutricional en la parte frontal del envase que indica "alto en sodio". El símbolo es blanco y negro y tiene una lupa.



Fíjese en el envase de los alimentos para encontrar las siguientes palabras: "sin sodio", "bajo en sodio", "contenido reducido de sodio" o "sin sal añadida" para ayudarle a encontrar opciones con menor contenido de sodio.

¿Cuánto sodio consumo?

Para calcular la cantidad de sodio que consume, anote la cantidad de todos los alimentos y bebidas que ingiere en un día. Luego, sume el sodio total que consumió. Busque la cantidad de sodio en las tablas de información nutricional. También puede utilizar la tabla que aparece a continuación, o puede encontrar el contenido de sodio de un alimento específico en el [Canadian Nutrient File \(Archivo canadiense sobre nutrientes\)](#).

¿Qué hay de los sustitutos de la sal?

Algunos sustitutos de la sal contienen potasio. Si padece alguna enfermedad renal o toma medicamentos para bajar la presión arterial, consulte con su proveedor de asistencia sanitaria antes de usar un sustituto de la sal con potasio.

Para más información

Guía alimentaria de Canadá (Canada's Food Guide): Limite el consumo de alimentos altamente procesados.
<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/explore/healthy-eating-recommendations/limit-highly-processed.html>

Fuentes alimentarias de sodio

Alimento	Tamaño de la porción	Sodio (mg)
Verduras y frutas		
Salsa de tomate, enlatada	125 ml (½ taza)	614
Chucrut, enlatado	125 ml (½ taza)	496
Salsa para pizza enlatada	125 ml (½ taza)	463
Pepinillos (agrios)	1 pequeño	447
Jugo de tomate, enlatado	125 ml (½ taza)	325
Aceitunas	4 aceitunas	248
Patatas, listas para comer, en puré (puré de patatas)	125 ml (½ taza)	191
Verduras enlatadas	125 ml (½ taza)	184
Verduras enlatadas, sin sal añadida	125 ml (½ taza)	25
Jugo de tomate enlatado, sin sal añadida	125 ml (½ taza)	13
Las verduras frescas y la mayoría de las verduras congeladas contienen muy poco sodio. Todas las frutas, incluyendo las frescas, congeladas, desecadas y enlatadas, tienen bajo contenido en sodio.		
Granos		
<i>Bread stuffing</i> (relleno de pan), mezcla seca	125 ml (½ taza)	506
Macarrones con queso, mezcla en caja	125 ml (½ taza)	459
Mezcla de arroz sazonada	125 ml (½ taza)	365

<i>Bagel</i> integral	½ <i>bagel</i>	288
Galletas saladas	10 galletas	282
Panecillo integral	1 panecillo	224
<i>Muffin</i> , comercial	1 pequeño	222
Pan, integral, comercial	1 rebanada	213
Cereales calientes, instantáneos	175 ml (¾ taza)	194-241
Panqueque congelado	1 panqueque	189
Barra de granola	1 barra	128
Cereal frío	125 ml (½ taza)	102-158
Arroz integral	125 ml (½ taza)	5
Avena	175 ml (¾ taza)	3
Los cereales cocinados sin sal, como el arroz, la cebada, la quinua, el trigo y la pasta integral, tienen un bajo contenido en sodio.		
Alimentos con proteínas		
<i>Prosciutto</i> (jamón crudo)	75 g (2 ½ oz)	1,458
Tocino	75 g (2 ½ oz)	1,263
Pepperoni	75 g (2 ½ oz)	939
Rebanadas de queso procesado	50 g (1 ½ oz)	907
Frijoles horneados, simples, enlatados	175 ml (¾ taza)	644
Salchicha, chorizo	75 g (2 ½ oz)	540
Albóndigas congeladas	75 g (2 ½ oz)	500
Queso feta	50 g (1 ½ oz)	458
<i>Nuggets</i> de pollo	75 g (2 ½ oz)	420
Queso cottage, regular	125 ml (½ taza)	368
Queso mozzarella	50 g (1 ½ oz)	355
Queso cheddar	50 g (1 ½ oz)	322
Palitos de pescado	75 g (2 ½ oz)	302
Salmón, enlatado, salado	75 g (2 ½ oz)	293-306
Suero de mantequilla	250 ml (1 taza)	272
Pollo, asado y condimentado	75 g (2 ½ oz)	235-544
Almendras, saladas	60 ml (¼ taza)	174
Huevo entero	2 huevos	125
Leche, 2 %	250 ml (1 taza)	121

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, visite www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files o su unidad de salud pública local. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), visite www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.

Salmón al horno	75 g (2 ½ oz)	100
Pechuga de pollo asada	75 g (2 ½ oz)	53
Tofu, regular	175 ml (¾ taza)	10
Garbanzos enlatados, sin sal añadida	175 ml (¾ taza)	8
Almendras, sin sal	60 ml (¼ taza)	1
La carne, las aves y el pescado frescos y congelados sin procesar, las legumbres y las lentejas secas, los frutos secos y las semillas sin sal, así como las mantequillas de frutos secos, tienen un bajo contenido en sodio.		
Otros		
Sal de mesa	5 ml (1 cda.)	2,373
Salsa de soja	15 ml (1 cda.)	1,244
Pizza, carne y verdura congeladas	1 rebanada (150 g)	827
Caldo de res	250 ml (1 taza)	812
Sopa de pollo con fideos, enlatada	250 ml (1 taza)	740
Salsa teriyaki	15 ml (1 cda.)	700
Condimento para tacos	15 ml (1 cda.)	625
Salsa, lista para servir	60 ml (¼ taza)	463
Aderezo César	15 ml (1 cda.)	180
Salsa de tomate (kétchup)	15 ml (1 cda.)	138
Bebidas deportivas	250 ml (1 taza)	101
Margarina o mantequilla blanda, salada	15 ml (1 cda.)	93-95
Margarina o mantequilla blanda, sin sal	15 ml (1 cda.)	2

g = gramo, ml = mililitro, cda. = cucharada, cdta. = cucharadita

Fuente: [Archivo Nutricional Canadiense](#)