

Fuentes alimentarias de sodio

Necesitamos pequeñas cantidades de sodio, pero consumir demasiado puede aumentar el riesgo de sufrir tensión arterial alta y cardiopatías. La mayoría de los adultos necesita solo 1500 mg de sodio al día. Muchos canadienses consumen mucho más que esta cantidad. Para reducir el riesgo de enfermedades crónicas, limite su ingesta diaria a menos de 2300 mg.

Saber cuánto sodio hay en los alimentos puede ayudarle a elegir aquellos alimentos que son más saludables. En la tabla presentada a continuación puede ver diversos alimentos y su contenido en sodio. La cantidad de sodio en los alimentos también se puede encontrar en las etiquetas de los alimentos. Utilice esta información para tomar menos sodio.

<i>Alimento</i>	<i>Tamaño de la porción</i>	<i>Sodio (mg)</i>
Verduras y frutas		
Salsa de tomate, enlatada	125 ml (½ taza)	614
Chucrut, enlatado	125 ml (½ taza)	496
Salsa para pizza, preparada, enlatada	125 ml (½ taza)	463
Pepinillos (agrios)	1 pequeño	447
Chile, jalapeño, enlatado	1 jalapeño	368
Jugo de tomate, enlatado	125 ml (½ taza)	325
Pepinillo encurtido (con eneldo)	1 pequeño	299
Aceitunas, enlatadas	4 aceitunas	248
Tomates, enlatados	125 ml (½ taza)	236
Patatas, listas para tomar, en puré (puré de patatas)	125 ml (½ taza)	191

Sp: Food Sources of Sodium

© 2020 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Verduras, mezcladas, enlatadas	125 ml (½ taza)	184
Jugo de tomate y de verduras, bajo en sodio	125 ml (½ taza)	89
Tomates, secos	125 ml (½ taza)	70
Pasta de tomate, sin sal añadida	60 ml (2 cdas)	41
Verduras, cualquier variedad, sin sodio añadido, enlatadas	125 ml (½ taza)	25
Jugo de tomate, sin sal añadida	125 ml (½ taza)	13
Chile, jalapeño, crudo	1 mediano	0
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/cereales		
Migas de pan, mezcla seca, preparada	125 ml (½ taza)	506
Macarrones con queso, de caja, preparados	125 ml (½ taza)	459
Cereales calientes, instantáneos	175 ml (¾ taza)	370-225
Mezcla de arroz, sazonada, preparada	125 ml (½ taza)	365
Bagel (rosca de pan)	½ bagel	288
Galletas saladas	10 galletas	282
Mezcla para panqueques/crepes	1 panqueque pequeño	239
Panecillo	1 panecillo	224
Muffin (panquecito), comercial	1 pequeño	222
Pan, integral, comercial	1 rebanada	213

Sp: Food Sources of Sodium

© 2020 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Migas de pan, solas, comerciales	60 ml (2 cdas)	200
Panqueques/crepes, congelados	1 panqueque	189
Grisines, solos	1 grisín	71
Los granos hechos sin sal, como arroz, cebada, quínoa, avena, y pasta integral, son bajos en sodio.		
Carne, pescado, aves y huevos		
Caballa, salada	75 g (2 ½ oz)	3337
Anchoas, enlatadas	75 g (2 ½ oz)	2751
Panceta/tocino, pavo, cocinado	75 g (2 ½ oz)	1516
Salami	75 g (2 ½ oz)	1418
Panceta/tocino, cerdo, cocinado	75 g (2 ½ oz)	1263
Pepperoni	75 g (2 ½ oz)	939
Panceta/tocino, cerdo, sodio reducido, cocinado	75 g (2 ½ oz)	773
Salchicha, italiana, cocinada	75 g (2 ½ oz)	614
Pollo, asado y condimentado	75 g (2 ½ oz)	235-544
Salchicha, chorizo, cocinada	75 g (2 ½ oz)	540
Nugget de pollo, cocinado	75 g (2 ½ oz)	420
Cangrejo (boca del mar), imitación (surimi)	75 g (2 ½ oz)	397
Barritas/palitos de pescado, cocinadas	75 g (2 ½ oz)	302
Salmón, enlatado, salado	75 g (2 ½ oz)	293-306
Sustituto del huevo	125 ml (½ taza)	264
Sardinas, enlatadas	75 g (2 ½ oz)	173

Sp: Food Sources of Sodium

© 2020 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada solo para fines informativos y educativos.

Huevo, entero, cocinado	2 huevos grandes	125
Caballa, horneada o asada	75 g (2 ½ oz)	62
Salmón, enlatado, sin sal	75 g (2 ½ oz)	56
La carne, las aves y el pescado frescos y no procesados congelados contienen poco sodio.		
Legumbres, frutos secos y semillas		
Frijoles, cocidos, solos, enlatados	175 ml (¾ taza)	644
Tofu, ahumado	175 ml (¾ taza)	423 mg
Semillas de calabaza, saladas	60 ml (¼ taza)	412
Hamburguesas vegetarianas	1 hamburguesa (70 g)	398
Garbanzos, enlatados, escurridos, enjuagados	175 ml (¾ taza)	225
Anacardos, salados	60 ml (¼ taza)	222
Almendras, saladas	60 ml (¼ taza)	174
Mantequilla de maní/cacahuete	30 ml (2 cdas)	139
Bebida de soya, fortificada	250 ml (1 taza)	96
Edamame, crudo	125 ml (½ taza)	20
Tempeh	175 ml (¾ taza)	14
Tofu, regular	175 ml (¾ taza)	10
Garbanzos, sin sal añadida, enlatados	175 ml (¾ taza)	7
Anacardos, sin sal	60 ml (¼ taza)	6
Almendras, sin sal	60 ml (¼ taza)	1
Los frijoles y las lentejas secas, los frutos secos y las semillas sin sal,		

Sp: Food Sources of Sodium

© 2020 Provincia de la Columbia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

así como la mantequilla 100 % natural de frutos secos y semillas, contienen poco sodio.

Leche, yogur y queso

Lonchas de queso procesado (cheddar)	50 g (1 ½ oz)	907
Queso feta	50 g (1 ½ oz)	458
Queso gouda	50 g (1 ½ oz)	410
Queso cottage, regular	125 ml (½ taza)	368
Queso mozzarella	50 g (1 ½ oz)	355
Queso cheddar	50 g (1 ½ oz)	322
Suero de leche (buttermilk)	250 ml (1 taza)	272
Leche con chocolate, 2 %	250 ml (1 taza)	174
Leche, 2 %	250 ml (1 taza)	121
Yogur, con sabor a frutas	175 ml (¾ taza)	67
Queso emmental (queso suizo)	50 g (1 ½ oz)	35
Queso cottage, requesón	125 ml (½ taza)	20
Sopas		
Consomé/caldo, de pollo	250 ml (1 taza)	869
Caldo, de carne	250 ml (1 taza)	812
Sopa de pollo con fideos, enlatada	250 ml (1 taza)	740
Sopa de pollo con fideos, sodio reducido	250 ml (1 taza)	529
Caldo, de carne, sodio reducido	250 ml (1 taza)	516
Caldo, de carne, sin sal añadida	250 ml (1 taza)	38

Sp: Food Sources of Sodium

© 2020 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Aceites y grasas		
Aderezo para ensaladas, César	15 ml (1 cda)	180
Salsa, a base de crema de queso	30 ml (2 cdas)	182
Mantequilla, regular	15 ml (1 cda)	93
Aderezo para ensalada, bajo en sodio	15 ml (1 cda)	16
Mantequilla, sin sal	15 ml (1 cda)	2
Aceite vegetal	15 ml (1 cda)	0
Vinagreta sin sal añadida, casera	15 ml (1 cda)	0
Otros alimentos		
Sal, de mesa	5 ml (1 cta)	2373
Salsa de soja	15 ml (1 cda)	1244
Sustituto de sal, con potasio, sodio reducido*	5 ml (1 cta)	1040
Salsa teriyaki	15 ml (1 cda)	700
Condimento para tacos	15 ml (1 cda)	625
Salsa de ostras	15 ml (1 cda)	499
Salsa	60 ml (¼ taza)	463
Salsa de soja, sodio reducido	15 ml (1 cda)	425
Salsa picante	15 ml (1 cda)	381
Pretzel, blando	1 pretzel pequeño	338
Salsa gravy, enlatada	60 ml (¼ taza)	331
Salsa teriyaki, sodio reducido	15 ml (1 cda)	325
Mezcla para pastel, preparada	1/12 trozo del	315

Sp: Food Sources of Sodium

© 2020 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

según las instrucciones	pastel	
Budín de chocolate, mezcla instantánea, preparada	125 ml (½ taza)	275
Alcaparras, enlatadas	15 ml (1 cda)	205
Mostaza, amarilla	15 ml (1 cda)	174
Salsa Worcestershire	15 ml (1 cda)	171
Salsa de pepinillos (relish)	15 ml (1 cda)	166
Salsa barbacoa	15 ml (1 cda)	163
Salsa de tomate (Ketchup)	15 ml (1 cda)	138
Papas fritas, solas (papa, tortilla)	250 ml (1taza)	110
Rábano picante	15 ml (1 cda)	64
Palomitas de maíz, para el microondas	250 ml (1 taza)	64
Palomitas de maíz, hechas por aire, solas	250 ml (1 taza)	1
Sustituto de sal, combinación de hierbas, sin sodio	5 ml (1 cta)	0

Fuente: Archivo Nutricional Canadiense. Consultado en julio de 2019.

*Nota: Consulte con su proveedor de asistencia sanitaria antes de usar un sustituto de sal con potasio.



Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al 8-1-1 y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

Sp: Food Sources of Sodium

© 2020 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al 8-1-1, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- 1 HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthy-eating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.