Menos sal.
Mejor Salud.

Sal o sodio - ¿cuál es?

El sodio es otro nombre para la sal.

Las etiquetas de los alimentos (la comida) usan la palabra sodio para decirle a uno cuánta sal hay en una porción. El sodio se mide en miligramos y se muestran en las etiquetas como mg.

¿Necesitamos la sal? Sí.

Una poca de sal es necesaria para la buena salud. ***Pero, no necesitamos tanta cantidad como la que comemos.***

Una manera de reducir la presión arterial es comiendo más comida, fruta, y verduras frescas. Además, cuando uno es físicamente activo y mantiene un peso saludable, esto también ayuda a reducir la presión arterial. No deje marginarse por la hipertensión, un infarto (del corazón) o un ataque de apoplejía – viva mejor al reducir la sal.

¿Sabía que comer demasiada sal puede aumentar su presión arterial?

- ✔ La presión arterial alta también es conocida como hipertensión.
- ✔ La presión arterial alta puede causar un ataque de apoplejía o infarto (del corazón).
- ✔ ***Uno no puede sentir la presión arterial alta.***

¿Sabe cuáles son los números de su presión arterial y lo qué significan?

✔ **Pídale a su médico** *que le ayude a fijar una meta para su presión arterial.*

	Número Superior *(Sistólico)*	**Numero Inferior** *(Diastólico)*
Normal	120 o más bajo	80 o más bajo
Pre-Presión Arterial Alta *(Pre-Hipertensión)*	120 a 139	80 a 89
Presión Arterial Alta *(Hipertensión)*	140 o más alto	90 o más alto

(Los números son para una persona adulta sana de 18 años de edad o mayor.)

¿Cuánto sodio es demasiado?

Las Pautas Alimenticias del 2010 para los americanos recomiendan 1500 mg de sodio cada día para las personas:

- ✔ Que son mayores de 50 años de edad
- ✔ Que son africanos americanos de cualquier edad
- ✔ Con la presión arterial alta (140/90 o más alta)
- ✔ Con la diabetes, enfermedad del corazón, o enfermedad crónica de los riñones

La gente que no está listada anteriormente debe de comer menos de 2300 mg de sodio por día.

¿Cómo se miran estas cantidades de sodio?

¿Ahora en día cuánto sodio come la gente?

- ✔ La mayor parte de la gente come 3400 mg de sodio cada día o como 1 ½ cucharaditas de sal.
- ✔ La sal se le agrega a las comidas de restaurante, las comidas rápidas y las comidas procesadas (como los perros calientes, el tocino, las carnes para los lonches, los caldos, las comidas enlatadas, los cereales, los panes, y los condimentos) para aumentar el sabor.
- ✔ Es fácil comer demasiada sal y no saberlo.
- ✔ La mayor parte de la sal que comemos casi el 80% viene de las comidas de restaurante y las comidas procesadas.
- ✔ La mayor parte de la gente sólo obtiene el 10% de su sodio de la sal agregada cuando se prepara la comida o en la mesa.

¿Cómo puedo comer menos sodio?

Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	80g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

EN LA TIENDA

- ✔ Compre comidas frescas y menos comidas pre-preparadas y procesadas.
- ✔ Compre nueces, semillas, y otras comidas sin sal.
- ✔ Lea las etiquetas de las comidas para aprender cuánto sodio contiene una porción.
- ✔ Escoja las comidas que contengan (las palabras) "sin sal" o "bajo en sodio" en la etiqueta.

EN LOS RESTAURANTES

- ✔ Pida una hoja de hechos de nutrición. Úsela para escoger comidas con menos sodio.
- ✔ Pida que le preparen su comida sin sal.
- ✔ Sólo agréguele pimienta a su comida.

EN LA CASA

- ✔ Coma algo ligero como las frutas y verduras frescas en lugar de los aperitivos salados.

  Trate de comer cuatro (4) o más porciones de frutas y cuatro (4) o más porciones de verduras cada día. Las frutas y verduras son ricas en potasio, el cual es un mineral que ayuda a reducir la presión arterial.
- ✔ Prepare más comidas frescas en casa.
- ✔ Si le gusta la sal, lentamente coma menos sal y con el tiempo. Usted se impondrá a que le guste menos la sal.
- ✔ Sólo agregue la sal al final de preparar la comida; usará menos.
- ✔ Use los condimentos y las hierbas en lugar de la sal para darle sabor a su comida. Por ejemplo pruebe una o más de estas especias:

  Carne de Res: cebolla, pimienta, salvia, tomillo; **El Pollo**: jengibre, romero, salvia, tomillo; **El Pescado**: polvo de curry, eneldo, mostaza seca, jugo de limón; **Las Papas**: ajo, cebolla, perejil, salvia; **Los Tomates**: albahaca, eneldo, orégano, pimienta

Su plan.

Compruebe las maneras de cómo comerá menos sodio:

- Coma más frutas y verduras frescas
- Prepare más comidas frescas en casa
- Coma menos refrigerios salados
- Lea las etiquetas de la comida para encontrar la cantidad del sodio
- Escoja las comidas etiquetadas "sin sal"

Menos sal.
Mejor Salud.

www.idahoheartandstroke.org
www.diabetes.idaho.gov

IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE