

# DESMINTIENDO 7 MITOS DEL SODIO

**1** Hay que **ELIMINAR** por **COMPLETO** el sodio para tener **BUENA SALUD**



**EL SODIO** es un **NUTRIENTE ESENCIAL** que **CONTROLA LA PRESIÓN ARTERIAL** y es necesario para que los nervios y músculos funcionen de manera adecuada, pero se necesita consumir **LA CANTIDAD ADECUADA**.

Instituto de Medicina. 2004. Ingestas dietéticas de referencia para agua, potasio, sodio, cloruro y sulfato. Washington, DC: The National Academies Press.

**4** Únicamente los alimentos **TIENEN ALTOS** niveles de **SODIO**.

Algunos medicamentos que no requieren receta son altos en sodio. Lea detenidamente las etiquetas y recuerde que existen productos sin receta bajos en sodio.



**2** **LA SAL DE MAR** tiene **MENOS SODIO** que la **SAL DE MESA**



La sal de mar ha ganado popularidad, pero generalmente no es **menos salada**. Así como la sal de mesa, regularmente **contiene 40 por ciento de sodio**.

Instituto de Medicina. 2010. Estrategias para reducir la ingesta de sodio en los Estados Unidos. Washington, DC: The National Academies Press

**5** Los alimentos **BAJOS EN SODIO** **NO** tienen **SABOR**



Hay un mundo lleno de alternativas creativas y deliciosas para la sal.

¡Experimente con **especies, hierbas** y **cítricos** para **mejorar** el **sabor** natural de sus **alimentos!**

**6** Mi **PRESIÓN ARTERIAL** está **NORMAL**, así que no **NECESITO PREOCUPARME** por cuánto **SODIO** consumo

LA AMERICAN HEART ASSOCIATION recomienda **CONSUMIR MENOS DE**

**1500mg**  
al día

Incluso para quienes no tienen presión arterial alta, consumir menos **sodio** ayuda a controlar que ésta no aumente, lo que ocurre cuando envejecemos, y reduce el riesgo de desarrollar otros problemas, como **enfermedades renales** relacionadas con consumir mucho **sodio**.

Appel LJ, Frohlich ED, Hall JE, Pearson TA, Sacco RL, Seals DR, Sacks FM, Smith SC, Vafiadis DK, Van Horn LV. *Circulation*. 2011;123:1138-1143.

**3** Generalmente no le pongo **SAL** a mi **COMIDA**, así que **NO CONSUMO** demasiado **SODIO**



por ciento del **SODIO** que consumen los estadounidenses proviene de **alimentos procesados** y no del salero.

Por eso es tan importante comparar las etiquetas de **INFORMACIÓN NUTRICIONAL** y los **tamaños de porción**.

Mattes, R. D., y D. Donnelly. 1991. *Diario del Colegio Americano de Nutrición* 10(4):383-393.

**7** No **COMO** muchos **ALIMENTOS SALADOS**, así que **NO CONSUMO** demasiado **SODIO**.

**PÓNGALE ATENCIÓN A:**



**LAS AVES**



**QUESOS**



**PANES**

Estos alimentos pueden tener exceso de sodio y aumentar su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y ataques cerebrales.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. 2012. Signos vitales: Categorías alimenticias que contribuyen al mayor consumo de sodio - Estados Unidos, 2007-2008. *Informe semenal de morbilidad y mortalidad* (61). 7 de febrero de 2012.