

Alimentación saludable: Cómo seguir una dieta baja en sal - [Healthy Eating: How to Eat a Low-Salt Diet]



Casi todos los alimentos contienen sodio (sal), ya sea en forma natural o como ingrediente.

Reducir la sal en la dieta puede prevenir la presión arterial alta. Si usted tiene alta la presión arterial, comer menos sal puede ayudarle a bajarla. Si reduce la sal en su dieta, usted podría reducir la dosis del medicamento para la presión arterial.

¿Qué es una dieta baja en sal?

Si usted tiene presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal crónica, o si es afroamericano o si tiene más de 50 años, trate de limitar la cantidad de sal que consume a menos de 1,500 miligramos (mg) al día. Las personas que no encajan en una de estas categorías deben limitar la sal a 2,300 mg al día. La mayoría de las personas consumen mucho más de eso. La mayor parte del sodio que comemos viene de alimentos procesados, no de la sal que se agrega en la mesa.

Usted puede limitar el sodio de su dieta contando los miligramos de sodio que contiene todo lo que come. Aprenda a elegir alimentos bajos en sodio leyendo el contenido de sodio en la etiqueta. Por ejemplo:

- ½ taza de tomates enlatados puede contener de 220 a 350 mg de sodio.
- ½ taza de tomates enlatados bajos en sodio ("low-sodium") puede contener de 15 a 30 mg de sodio.

Si usted elige alimentos enlatados sin sodio, tendrá más margen para comer otros alimentos que le gusten y que puedan tener más sodio. En el ejemplo anterior, si usted elige tomates frescos en lugar de enlatados, el contenido de sodio será aún menor (un tomate mediano contiene 11 mg de sodio).

Si necesita ayuda para cambiar su dieta, hable con su médico. Él o ella podría remitirle a un dietista registrado, quien es un experto en alimentación saludable.

¿Comer menos sodio me hará más saludable?

Si usted tiene alta la presión arterial, comer menos sal podría bajarla. Eso reduce la probabilidad de tener enfermedad del corazón, ataque cerebral y daño renal.

Si usted tiene enfermedad del corazón, podría necesitar bajar la presión arterial. Comer menos sal le puede ayudar a lograrlo. Controlar la presión arterial reduce las probabilidades de

ataque cerebral y ataque al corazón. La sal hace que su cuerpo retenga agua adicional, lo que dificulta la capacidad del corazón para bombear. Eso también puede provocar que se le hinchen las piernas y las manos.

Si usted tiene enfermedad renal (del riñón), comer menos sal podría ayudarle a bajar la presión arterial y a prevenir o retrasar la insuficiencia renal. Con el tiempo, la presión arterial alta daña gradualmente los diminutos vasos sanguíneos de los riñones.

Alimentos que debe evitar

Los alimentos que suelen ser ricos en sal incluyen:

- Carnes, pescados y aves ahumados, curados, salados y enlatados.
- El jamón, el tocino, los perros calientes ("hot dogs") y los embutidos.
- Queso normal, duro y procesado y mantequilla de cacahuete (maní) normal.
- Galletas saladas.
- Comidas preparadas y congeladas.
- Sopas y caldos normales enlatados y secos.
- Verduras normales enlatadas.
- Refrigerios salados, como "chips" (tipo papas fritas) y cacahuates (maní).
- Papas fritas (a la francesa), pizzas, tacos y otras comidas rápidas.
- Pepinillos, aceitunas, col agria y otras verduras curadas o encurtidas.
- Ketchup (salsa de tomate) y otros condimentos, en especial salsa de soya, salsa inglesa, salsa de carne y sazónadores ricos en sal.
- La comida en restaurantes puede ser muy rica en sal, especialmente la comida rápida y la china.

¿Qué es el sodio oculto?

El sodio puede encontrarse en muchos productos de los que usted no sospecharía. Algunos medicamentos de venta libre y muchos alimentos enlatados y procesados contienen sodio.

Revise la etiqueta de los alimentos. El sodio puede tener muchos nombres diferentes.

Tenga cuidado al usar productos que contengan:

- Glutamato monosódico, abreviado MSG, por sus siglas en inglés. (La comida china suele contener MSG).
- Citrato de sodio.
- Sulfito de sodio.
- Caseinato de sodio.
- Benzoato de sodio.
- Hidróxido de sodio.
- Fosfato disódico.

Revise sus medicamentos. El sodio puede ser ingrediente de algunos medicamentos.

- **Medicamentos recetados.** Hable con su médico o farmacéutico para ver si los medicamentos que usted toma contienen sodio.
- **Medicamentos de venta libre.** Muchos medicamentos que se compran sin receta contienen sodio. Lea la etiqueta. Si usted no sabe, pregúntele al farmacéutico. Consulte a su médico antes de tomar cualquier nuevo medicamento de venta libre.

¿Qué puedo usar en lugar de sal?

Sazone sus comidas con ajo, jugo de limón, cebolla, vinagre, hierbas y especias en lugar de sal.

Use menos sal (o nada) de lo que indique la receta. Por lo general, puede añadir la mitad de la cantidad de sal que pide la receta sin que la

comida pierda el sabor. Los alimentos como el arroz, la pasta y los cereales no necesitan sal adicional.

Si tiene insuficiencia cardíaca y quiere usar un sustituto de sal, primero consulte con su médico. Los sustitutos de sal contienen potasio, que pudiera afectar algunos medicamentos para la insuficiencia cardíaca.

