

## Alto a la sal: consejos para reducir el sodio

Por Natalie McGill

**A** la hora de la cena, ¿busca siempre el salero para darle más sabor a sus comidas? Quizás es mejor que no lo haga. Es probable que ya tenga una sobrecarga de uno de los componentes de la sal de mesa: el sodio.

Una dieta con alto contenido de sodio puede provocar problemas de salud crónicos, como presión arterial alta, hipertensión y enfermedad cardíaca, dice Kathryn McMurry, MS, coordinadora de nutrición del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. Según explica McMurry, el riesgo de tener presión arterial alta aumenta con la edad y hay un 90 por ciento de probabilidades de que un adulto desarrolle presión arterial alta durante el transcurso de su vida.

“Cuando somos jóvenes, no es un problema inmediato, pero nuestras preferencias de gusto se forman durante esta etapa y cuanto antes se modifica la ingesta, mayor es la probabilidad de poder reducir el riesgo de desarrollar presión arterial alta,” dice McMurry.

Una persona promedio consume 3.300 miligramos (es decir, la cantidad de dos hamburguesas con queso) de sodio a diario, cuando, en realidad, no debería consumir más de 2.300 miligramos por día, afirma McMurry. Y, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, si tiene más de 51 años o padece enfermedades crónicas, como diabetes o enfermedad renal, debe reducir este nivel a 1.500 miligramos por día.

Los alimentos como la sopa enlatada,

las hamburguesas y la pizza exceden el nivel ideal de sodio diario en una sola comida, advierte McMurry. Pero el sodio también está presente en el polvo de hornear. Se encuentra en los agentes de levadura que ayudan a que el pan leude. Incluso las carnes que tienen la etiqueta de “fresca” pueden estar cubiertas con salmuera llena de sodio, explica.

“En realidad, se esconde en muchos alimentos,” afirma McMurry. “No es un complot intencional por parte de la industria alimentaria, sino que el sodio cumple una función en la conservación de los alimentos.”

Dado que el sodio abunda en muchos alimentos populares, reducir la ingesta puede ser difícil.

Pero hay algunos pasos que usted puede seguir para reducir su ingesta cuando compre alimentos, coma en casa o cene afuera.

Cuando compre alimentos, recuerde mirar siempre las etiquetas de información nutricional y comparar los productos, aconseja McMurry. Busque comidas sin sazonar que digan “sin sal agregada” en la caja. Busque productos sin condimentos adicionales ni adobo, para poder así controlar la cantidad de sal que le pone a sus comidas.

McMurry explica que incluso si un alimento tiene la etiqueta de “fresco,” siempre es una buena idea mirar la etiqueta y ver cuánto sodio contiene.

“Incluso en algunos vegetales congelados, los condimentos pueden agregar hasta 200 miligramos de sodio,” dice McMurry. “Usted cree que está comprando más sabor, pero este viene acompañado de sodio.”

Cuando cocine en su casa, empiece con ingredientes básicos, dice McMurry. Agregue solamente la cantidad suficiente de sal para darle sabor, pero también utilice jugo de limón, hierbas o vinagre balsámico para saborizar. Recuerde enjuagar los alimentos enlatados, como vegetales. Este tipo de alimentos pueden estar en conserva en un líquido salado, explica McMurry. Los alimentos empaquetados, como el arroz y la pasta, también pueden venir con condimentos, así que trate de utilizar la mitad de condimentos, dice.

Si va a comer afuera, es posible que el restaurante sepa que sus clientes también tratan de cuidar la salud de su corazón. Algunas cadenas colocan símbolos en los menús para indicar qué platos tienen menos sodio o calorías. Siga esta guía para decidir qué plato pedirá, aconseja McMurry.



>> Para ver más consejos, visite [www.nhlbi.nih.gov/hbp/prevent/sodium/sodium.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/hbp/prevent/sodium/sodium.htm)

También, haga la tarea antes de llegar al restaurante. Mire el menú en Internet, si está disponible, para ver la información nutricional. Una vez que esté allí y le sirvan la comida, pida una bolsita para llevar a casa antes de empezar. Es posible que no pueda terminar toda la comida y puede guardarse la mitad para el día siguiente, dice McMurry.

Como la mayoría de los alimentos que consume contienen mucho sodio, es probable que esté acostumbrado a comer las cosas saladas. Una vez que tome medidas para comer alimentos con menos sodio, notará que el sabor de sus comidas empieza a cambiar. Los alimentos que nunca le resultaban salados, le parecerán aún más salados, afirma.

Es mejor hacer cambios pequeños con el tiempo en todo lo que come, dice McMurry.

“Lo que hay que hacer es un cambio gradual,” explica McMurry. “Suele estar muy escondido en la comida y es difícil saber cuánto está consumiendo, especialmente cuando come afuera.”



### Fuentes inesperadas de sodio

Algunos de los alimentos que más nos gustan contienen altas cantidades de sodio. Sin embargo, hay alimentos que, aunque no parezca, contienen sodio. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades afirman que más del 40 por ciento del sodio proviene de estos alimentos:

- ◆ Panes y panecillos
- ◆ Fiambres y embutidos
- ◆ Sándwiches
- ◆ Platos de pasta
- ◆ Platos de carne
- ◆ Queso
- ◆ Pizza
- ◆ Aves
- ◆ Sopas

