



¿Por qué debo limitar el sodio?

Es posible que su médico le haya recomendado que reduzca el consumo de sal en su dieta. La sal de mesa es cloruro sódico. Una cucharadita de sal contiene unos de 2.300 mg de sodio.

Para que su organismo funcione correctamente, necesita en todo momento un cierto equilibrio de sodio y agua. Demasiada sal o demasiado agua en tu organismo alterarán el equilibrio. Cuando estás sano, los riñones eliminan el sodio sobrante para mantener el equilibrio correcto.



¿Qué tiene de malo el sodio?

Un exceso de sodio en su sistema causa retención de agua en su cuerpo. Esto supone una carga adicional para el corazón y los vasos sanguíneos. En algunas personas, esto puede provocar o elevar la presión arterial alta. Consumir menos sodio puede ayudar a reducir o evitar la hipertensión. Las personas con hipertensión son más propensas a sufrir una enfermedad cardíaca o alguna forma de ictus o derrame cerebral.

¿Cuánto sodio necesito?

La mayoría de la gente come demasiado sodio, a menudo sin saberlo. El estadounidense promedio come unos 3.400 mg de sodio al día.

- La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda no consumir no más de 2.300 miligramos (mgs) al día y establecer un límite ideal de no más de 1.500 mg al día para la mayoría de los adultos. Es posible que su médico le diga que elimine la sal por completo.

¿Cuáles son las fuentes de sodio?

La mayor parte del sodio en nuestra dieta se añade al preparar los alimentos. Preste atención a las etiquetas de los alimentos, porque indican la cantidad de sodio que contienen.

Por ejemplo: los alimentos con 140 mg o menos de sodio por ración se consideran bajos en sodio.

He aquí una lista de los compuestos que contienen sodio y que debes limitar en tu dieta:

- Sal (cloruro sódico o NaCl)
- Glutamato monosódico (GMS)
- Bicarbonato sódico y levadura en polvo
- Fosfato disódico
- Cualquier compuesto que contenga "sodio" o "Na" en su nombre

Algunos medicamentos de venta con y sin receta también contienen mucho sodio. Hable con tu médico y acostúmbrate a leer también las etiquetas de todos los medicamentos sin receta.

¿Qué alimentos debo limitar?

La mejor manera de reducir el sodio es evitar los alimentos envasados, procesados y preparados, que tienden a tener una alta cantidad de sodio. Esté atento a los "Seis Saladas" –los seis alimentos comunes que contribuyen más sal a su dieta. Lea las etiquetas de alimentos y elija el nivel más bajo de sodio que pueda encontrar para estas comidas:

(continúa)



- Los pan y panecillos, Los fiambres y carnes curados, Pizza, Pollo, La sopa, y bocadillos

Aquí son otros alimentos que también pueden ser lugares de sodio oscuro:

- Quesos y leche de mantequilla
- Bocados salados, nueces, y semillas
- Cenas congeladas y aperitivos
- Los condimentos (salsa de tomate, mostaza, y mayonesa)
- Pepinillos y aceitunas
- Sales de condimentando, como cebolla, ajo, y apio
- Salsas como barbacoa, soya, salsa de bistec, y salsa de Worcestershire

Cómo puedo cocinar sin tanta sal mientras agrego más sabor?

- Evita agregar sal fina a la comida, usa las hierbas y especias para agregarle sabor a la comida.
- Come fruta fresca, verduras, carnes magras, carne de aves sin piel, pescados, y atún enlatado con agua
- Escoge nueces sin sal y alimentos enlatados con bajo contenido de sal.

- Cocina chícharos (guisantes, arvejas) y frijoles (habichuelas, judías) secos.
- Usa productos alimenticios hechos sin sal añadida; prueba caldo y sopas con bajo contenido de sal.
- Enjuaga verduras, frijoles (habichuelas) y mariscos enlatados para bajar el consumo de sal.
- Pónle el vinagre o el jugo de cítricos a la comida justo antes de comer.

¿Qué tal salir a comer?

Mantener el control del consumo de sodio no significa echar a perder el placer de salir a comer. Sin embargo, pide con cuidado. Considera estos trucos al pedir comidas fuera de casa:

- Elige las verduras y frutas frescas cuando estén disponibles. Pide que le pongan aceite y vinagre sobre la ensalada o aderezo.
- Aclara lo que quieras y cómo quieres que se prepare la comida. Pide que el plato se prepare sin sal añadida.
- No te olvides del control de porciones. ¡Siempre puedes llevar a casa una cajita para llevar!

¿CÓMO PUEDO SABER MÁS?

Llama a 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visita heart.org para aprender más información acerca de la enfermedad cardíaca y el derrame cerebral.

2 Insíbete para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para los que tienen la enfermedad cardíaca y sus familias, en la dirección heartinsight.org.

3 Conecta con los que están compartiendo viajes similares de la vida con enfermedad cardíaca y derrame cerebral por unirte nuestra Red de apoyo en la dirección heart.org/supportnetwork.

¿Tienes preguntas para un médico o un enfermero/a?

Tómate unos minutos para escribir tus preguntas para la próxima vez que visites a tu médico cabecera.

Por ejemplo:

- ¿Cuál es mi límite del consumo diario de sal?
- ¿Say sodio en la medicina que tomo?

Mis preguntas:

Tenemos muchas otras hojas informativas para ayudarte a tomar decisiones más sanas para reducir tu riesgo de enfermedad cardíaca, para manejar la enfermedad cardíaca o para atender a un ser querido. Visita heart.org/answersbyheart para aprender más información.



Why Should I Limit Sodium?

You may have been told by your healthcare provider to reduce the salt in your diet. Table salt is sodium chloride. One teaspoon of salt contains about 2,300 mg of sodium.

You need a certain balance of sodium and water in your body at all times to work properly. Too much salt or too much water in your system will upset the balance. When you're healthy, your kidneys get rid of extra sodium to keep the correct balance.



What's bad about sodium?

Too much sodium in your system causes your body to retain (hold onto) water. This puts an extra burden on your heart and blood vessels. In some people, this may lead to or raise high blood pressure. Having less sodium in your diet may help you lower or avoid high blood pressure. People with high blood pressure are more likely to develop heart disease or have a stroke.

How much sodium do I need?

Most people eat too much sodium, often without knowing it. The average American eats about 3,400 mg of sodium a day.

- The American Heart Association recommends no more than 2,300 milligrams (mgs) a day and an ideal limit of no more than 1,500 mg per day for most adults.
- Your doctor may tell you to cut salt out completely.

What are sources of sodium?

Most of the sodium in our diets comes from adding it when food is being prepared. Pay attention to food labels, because they tell how much sodium is in food products.

For example: foods with 140 mg or less sodium per serving are considered low in sodium.

Here's a list of sodium-containing compounds to limit in your diet:

- Salt (sodium chloride or NaCl)
- Monosodium glutamate (MSG)
- Baking soda and baking powder
- Disodium phosphate
- Any compound that has "sodium" or "Na" in its name

Some over-the-counter and prescription medicines also contain lots of sodium. Talk to your health care provider and make it a habit of reading the labels of all over-the-counter drugs, too.

What foods should I limit?

The best way to reduce sodium is to avoid prepackaged, processed and prepared foods, which tend to be high in sodium. Watch out for the "Salty 6" — the top six common foods that add the most salt to your diet. Read food labels and choose the lowest level of sodium you can find for these items:



- Breads and rolls
- Cold cuts and cured meats
- Pizza
- Poultry
- Soup
- Sandwiches

These are some other foods that can also be sources of "hidden" sodium:

- Cheeses and buttermilk
- Salted snacks, nuts and seeds
- Frozen dinners and snack foods
- Condiments (ketchup, mustard, mayonnaise)
- Pickles and olives
- Seasoned salts, such as onion, garlic and celery salts
- Sauces, such as barbecue, soy, steak, and Worcestershire

How can I cook with less salt and more flavor?

- Avoid adding table salt to foods.
- Use herbs and spices to add flavor to foods.
- Eat fresh fruits, vegetables, lean meats, skinless poultry, fish, and tuna canned in water.
- Choose unsalted nuts and low-sodium canned foods. Cook dried peas and beans.

- Use products made without added salt; try low-sodium bouillon and soups and unsalted broth.
- Rinse canned vegetables, beans and shellfish to reduce salt.
- Sprinkle vinegar or citrus juice on foods just before eating. Vinegar is great on vegetables like spinach.

What about eating out?

Controlling your sodium intake doesn't mean spoiling the pleasure of eating out. But order carefully. Consider these tips for meals away from home:

- Select fresh greens and fruits when available. Ask for oil and vinegar to top your salad or dressing on the side.
- Be specific about what you want and how you want your food prepared. Request that your dish be prepared without added salt.
- Remember portion control. You can always bring home a to-go box!

HOW CAN I LEARN MORE?

- 1 Call 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), or visit heart.org to learn more about heart disease and stroke.
- 2 Sign up to get *Heart Insight*, a free magazine for heart patients and their families, at heartinsight.org.
- 3 Connect with others sharing similar journeys with heart disease and stroke by joining our Support Network at heart.org/supportnetwork.

Do you have questions for the doctor or nurse?

Take a few minutes to write your questions for the next time you see your healthcare provider.

For example:

What's my daily sodium limit?

Is there sodium in the medicine I take?

My Questions:



**American
Heart
Association.**
Life is why.™

We have many other fact sheets to help you make healthier choices to reduce your risk, manage disease or care for a loved one. Visit heart.org/answersbyheart to learn more.