

Reducción de sodio



La presión arterial alta (o hipertensión) es un factor principal de riesgo para muchas enfermedades crónicas (embolia o derrame cerebral y enfermedades del corazón y del riñón) y es la causa de aproximadamente el 18 % de muertes por problemas cardiovasculares. Tomar medidas para prevenir la presión arterial alta es crucial para asegurar una vida larga y sana.

¿Sabía usted que...?

- Uno de cada 3 estadounidenses tiene presión arterial alta.
- La presión arterial alta es el tipo de enfermedad cardiovascular más costoso y tiene un coste anual de \$69.9 mil millones.
- Se prevé que entre 2010 y 2030 el costo médico anual directo de la hipertensión aumentará \$130 mil millones.
- La presión arterial alta casi nunca tiene señales de alarma ni síntomas, así que muchas personas no se dan cuenta que la tienen.

Estos datos y estadísticas muestran lo grave que es la presión arterial alta. La mayoría de los casos de hipertensión puede prevenirse siguiendo hábitos saludables como reducir el consumo de sodio. Como el consumo de sal juega un papel principal en las enfermedades del corazón, es importante acordarse de leer el nivel de sodio en las etiquetas de los alimentos, así como el contenido de grasas para asegurarse de comer alimentos que realmente sean sanos para el corazón.

Consejos para reducir el consumo de sodio

Los estadounidenses consumen más sodio que lo recomendado por los expertos de la salud. Este dato no es sorprendente si revisamos los altos niveles de sodio en los alimentos procesados. *Una cucharadita de sal común contiene aproximadamente 2,000 miligramos de sodio.* Consumir niveles altos de sodio es un factor principal en la presión arterial alta, así que es importante bajar la cantidad de sodio que usted consume. Aunque la mayoría de la gente necesita reducir la cantidad de sodio que come, no sabe cómo hacerlo. Estas son unas maneras sencillas de reducir el consumo de sal:

- **Reduzca gradualmente el uso de sodio.** Reduzca poco a poco la cantidad de sodio que consume cada día. Así el paladar y el cuerpo tendrán tiempo para acostumbrarse al nuevo sabor de los alimentos sin demasiada sal. Esto entrena al cuerpo a desear alimentos que tengan un mínimo o nada de sal y usted podrá reducir el consumo de sodio a largo plazo.
- **Coma alimentos frescos.** Trate de evitar los alimentos procesados tanto como pueda porque la mayoría tiene niveles altos de sodio. Al comer alimentos frescos usted puede reducir mucho la cantidad de sodio que consume y a la vez comer alimentos saludables y deliciosos.
- **Escoja productos bajos en sodio.** Cuando compre alimentos procesados y empacados, escoja los que

tengan poco sodio. Una etiqueta de bajo sodio significa que el producto no puede tener más de 140 mg de sodio.

- **No ponga sal en las recetas de cocina.** Muchas recetas incluyen sal en la lista de ingredientes aunque es posible eliminarla sin perjudicar el sabor. Al no cocinar con sal, podrá añadirla a su gusto mientras come. Esto ayuda a limitar las comidas demasiado saladas. La única vez que no debe eliminar la sal de una receta es cuando esté horneando pasteles o panes. En la mayoría de la pastelería horneada, la sal se usa como agente de fermentación y no para dar sabor.
- **Reduzca el uso de condimentos llenos de sodio.** Trate de evitar los condimentos que tienen altos niveles de sodio como la salsa de soya, el ketchup y la salsa para bistec. Lea las etiquetas de los condimentos para saber cuánto sodio hay en cada porción.
- **Use hierbas y especias en lugar de sal.** Para dar sabor a la comida, use hierbas y especias en lugar de sal. Así probará nuevos sabores y reducirá la cantidad de sodio a la vez que prepara un platillo sabroso.

¡Visite www.texercise.com!



