

Alimentación saludable

Adopta una Dieta Baja en Sodio

Conocido como el asesino silencioso, el sodio provoca una secuela de síntomas previsible como hipertensión, enfermedad cardiovascular y enfermedades renales. A pesar de la creciente evidencia científica que apoya los beneficios de una dieta baja en sodio continuamos consumiendo mas de lo recomendado. En promedio, un adulto consume 3400 mg de sodio al día, mas del doble de lo recomendado por la Asociación Americana del Corazón, 1500 mg al día.

Disminuye el sodio en tu dieta, ¡Hoy!

La combinación de un plan de alimentación balanceado y la disminución en consumo diario de sodio te ayudarán a mantenerte saludable y prevenir condiciones cardiovasculares.

Una dieta alta en sodio promueve que tu cuerpo retenga más líquido generando una carga adicional a tu corazón y los vasos sanguíneos (hipertensión).

Lee las etiquetas.

Selecciona alimentos procesados que contengan 140 mg o menos de sodio por servicio.

Por ejemplo, escoge para el desayuno cereales instantáneos que sean bajos en sodio.

En los alimentos procesados el sodio es un preservativo. No te dejes engañar, aún alimentos dulces (como la mezcla de "pancakes") pueden ser altos en sodio.

Evalúa la información nutricional de los restaurantes de comida rápida antes de hacer tu selección.

Limita los jugos de vegetales y otros vegetales procesados.

Saturated Fat 7g	14%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 70mg	23%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber 0g	0%



La lengua solo puede reconocer los sabores de amargo, agrio, salado, dulce y umami (sabroso). El resto de los "sabores" característicos de tus alimentos favoritos son realmente aromas, percibidos por la nariz.

Disminuye el consumo de alimentos listos para comer como: arroz/pasta instantáneos, cenas congeladas, salsas, sopas enlatadas y las sopas deshidratadas.

Evita las meriendas saladas como nueces, papitas y "pretzels", aunque sean libres de grasa u horneadas.



El sodio de los condimentos cuenta, disminuye la cantidad de mostaza, ketchup (1 cda: 154 mg), mayonesa (1 cda: 105 mg), mantequilla/margarina (1 cda 90 mg), salsa soya y otras salsas de sabor.



Evita las carnes curadas y embutidos como el salchichón, mortadella, salami, salchichas, corned beef y jamonilla.



Están compuestas principalmente por grasa y sodio (no proteína).



Evita alimentos encurtidos (pickled), como alcaparras, pepinillos, aceitunas y pimienta morrón.

Compra vegetales frescos, congelados o enlatados sin sodio añadido.

Enjuaga los vegetales enlatados antes de consumirlos.

¿Y como voy a cocinar? Sencillo...

Dale gusto a la comida con hierbas y especias. En vez de adobar las carnes con sal, adobo, cubitos o sazón, sazónalas con:

Albahaca	salsas, aves, mariscos, pasta
Hojas de Laurel	guisos, mariscos, escabeches
Perejil	tomate, espinaca, carnes, asados,
Comino	berenjena, calabaza, guisos, aves
Orégano	carnes, aves, hortalizas, sopas
Tomillo	cerdo, cordero, sopas, huevos
Salvia	aves, guisos
Eneldo	habichuelas, ensaladas, res, aves, sopas, guisos
Menta	cordero, ternera, frutas
Canela	frutas, cereales
Clavos	hortalizas, frutas, cereales
Cilantro	habichuelas, guisos, cerdo
Romero	carnes, pescados, aves, salsa de tomate y guisos
Recao	carnes, pescados, habichuelas, aves y guisos



Añádele mas aroma y sabor a tus alimentos con ajo, pimientos, cebollas, jalapeños, ajíes, cebollines, limón y otras frutas cítricas.



Cocina arroz, pasta y cereales calientes (de desayuno) sin sal.

Para hervirlos puedes añadirle especias como ajo, orégano o romero.

Planificación es la clave

Prefiere los alimentos preparados en casa aún cuando llevas un tren de vida ajetreado. En vez de merendar papitas saladas y refresco aumenta el consumo diario de frutas y agua. Comer 3 a 4 servicios de frutas al día, no es tan difícil como parece.

Una dieta adecuada en frutas y vegetales resultará automáticamente en una dieta reducida en sodio. Aspira a consumir 3 a 4 servicios de hortalizas al día.

Debes servarte al menos dos servicios de vegetales en el almuerzo y en la cena.

Ten siempre hortalizas disponibles para acompañar tu almuerzo, independientemente lo lleves de tu casa o lo compres fuera.

Compra las hortalizas y guárdalas en la nevera ya en porciones, de esta forma en la mañana se te hará más fácil preparar la lonchera.



Para mas información

National Kidney Foundation

Sodium and your CKD Diet: How to Spice Up Your Cooking

<http://www.kidney.org/atoz/content/sodiumckd.cfm>