


Más allá del salero



El sodio es un mineral vital para el cuerpo humano. Sin sodio, los nervios y músculos dejarían de funcionar, la absorción de los principales nutrientes se vería perjudicada y el cuerpo no podría mantener un equilibrio adecuado entre agua y minerales.

El problema con el sodio es que los americanos están consumiendo demasiado, entre 4,000 y 6,000 miligramos extra por día. La sal de mesa posee un 40 por ciento de sodio y una cucharadita de sal contiene 2,300 miligramos.

El sodio puede ser el principal culpable en una dieta si hablamos de hipertensión arterial, por lo tanto, es importante cuidar la ingesta de sodio.

¿Qué cantidad de sodio es suficiente?

The American Heart Association recomienda que cada 1,000 calorías de alimento que consume, ingiera 1,000 miligramos o menos de sodio sin exceder el límite para adultos de 3,300 miligramos por día. Sin embargo, su ingesta de sodio probablemente dependa de su condición médica y los medicamentos recetados que toma. Las personas que padecen hipertensión arterial probablemente hayan recibido el consejo de sus médicos de seguir una dieta con bajo contenido de sodio.

El contenido de sodio de la mayoría de los alimentos figura en su etiqueta. Muchas comidas rápidas, carnes procesadas, sopas y vegetales enlatados contienen mucha cantidad de sodio añadido. El contenido de sodio, que se muestra en miligramos o mg, a menudo puede variar de manera significativa entre marcas y alimentos similares.

Dé vuelta la página para obtener ejemplos de sodio en alimentos comunes.



BlueCross BlueShield of Texas

Experience. Wellness. Everywhere.™



Grupo de alimentos	Cantidad	Nivel de contenido de sodio (mg)	% del valor diario (% VD) para sodio
Panes, todos los tipos	1 oz	95 - 210	4 - 9
Pizza de queso común congelada	4 oz	450 - 1,200	19 - 50
Verduras congeladas, todos los tipos	1/2 taza	2 - 160	0 - 7
Condimentos para ensaladas, grasa común, todos los tipos	2 cdas.	110 - 505	5 - 21
Salsa	2 cdas.	150 - 240	6 - 10
Sopa (tomate), reconstituida	8 oz	700 - 1,260	29 - 53
Jugo de tomate	8 oz (~1 taza)	340 - 1,040	14 - 43
Papas fritas ^b	1 oz (28.4 g)	120 - 180	5 - 8
Chips de tortilla ^b	1 oz (28.4 g)	105 - 160	4 - 7
Pretzels ^b	1 oz (28.4 g)	290 - 560	12 - 23

^a % de valores diarios mencionado en esta columna se basan en las cantidades de alimentos que figuran en la tabla. El VD para el sodio es de 2,400 miligramos.

^b Todos los bocadillos son de sabor común y salados.

Fuente: Nutrient Database for Standard Reference (Base de Datos de Nutrientes para Referencia Estándar) del Servicio de Investigación Agrícola (ARS), Comunicado 17, y datos actuales de la etiqueta del fabricante proveniente de las encuestas de mercado de venta al público. Los tamaños de las porciones han sido estandarizados para que se puedan comparar entre diferentes marcas de un mismo alimento. Las porciones de pizza y las rebanadas de pan varían en tamaño y peso según la marca.

Nota: Ninguno de los alimentos de las encuestas de mercado o de la Base de Datos de Nutrientes del Servicio de Investigación Agrícola se ha etiquetado como producto con bajo contenido de sodio.

Al conocer los aspectos fundamentales del contenido de sodio, puede eliminar el hábito de consumir sal e implementar un enfoque de sentido común cuando incluya sodio en su dieta.