

De compras para la salud: sodio¹

Wendy J. Dahl y Lauren Foster²

El sodio es un mineral que se encuentra en la sal de mesa. Aunque el sodio es necesario para mantener un balance de fluidos y el volumen de sangre, su consumo excesivo puede causar presión alta en la sangre, enfermedades del corazón y derrames cerebrales.

¿Cuánto sodio necesito?

Para una salud óptima, es recomendable que los adultos no se excedan de 2300 mg de sodio (USDHHS and USDA 2020), lo cual equivale a más o menos una cucharadita de sal al día. La recomendación de sodio para adultos jóvenes es de 1500 mg por día (National Academies of Science 2019). La mayoría de las personas consumen mucho más sodio del que necesitan.

Los doctores podrían recomendar que los individuos con alta presión arterial u otra condición de la salud sigan una dieta baja en sodio. La mayoría de las dietas bajas en sodio tienen un consumo limitado de 1500 mg por día (American Heart Association, S.F.).

¿Qué alimentos son altos en sodio?

En los Estados Unidos, las mayores fuentes de sodio en la dieta son los panes y panecillos, carnes embutidas, pizza, aves de corral, sopas, sándwiches, platos con pasta y carne y refrigerios salados (CDC 2012). Frecuentemente

se añade sal durante el procesamiento para preservar el alimento y añadir sabor. Por ejemplo, un pedazo de pizza congelada tiene cerca de 900 mg de sodio (USDA-ARS 2019). Las comidas de caja con condimentos preempacados usualmente también son altas en sodio—una sola porción podría contener más de 900 mg de sodio (USDA-ARS 2019). Evitar comidas altamente procesadas puede disminuir significativamente su ingesta diaria de sodio.

Agregar condimentos tales como aderezos para ensaladas o salsa de soya puede incrementar significativamente el contenido de sodio de las comidas. Una cucharada de salsa de soya contiene cerca de 1000 mg de sodio y una cucharada de aderezo de ensalada típicamente contiene cerca de 200 mg (USDA-ARS 2019). Escoja opciones bajas en sodio cuando estas estén disponibles. Además, considere usar aderezo de aceite y vinagre con hierbas y especias en lugar de aderezos comerciales para ensaladas.

Comprando alimentos bajos en sodio

Una dieta baja en sodio no requiere dejar de consumir ciertos grupos de alimentos, pero sí compras conscientes. Las diferentes marcas de los mismos alimentos pueden tener dramáticamente diferentes contenidos de sodio, así que es importante que siempre lea las etiquetas de los alimentos. De acuerdo con la FDA (Agencia de Alimentos y Medicamentos), los alimentos “bajos en sodio” contienen

1. Este documento, FSHN10-06s (the English version of this document is FCS10-06/FS154 Shopping for Health: Sodium), es uno de una serie de publicaciones del Food Science and Human Nutrition, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: marzo 2013. Repasado febrero 2016, agosto 2019, julio 2020 y junio 2024. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Wendy J. Dahl, profesora asociada; y Lauren Foster, ex-alumna, Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

140 mg o menos sodio por porción típica (USDHHS 2013). Los alimentos con menos de 5 mg de sodio pueden ser etiquetados como “libre de sal” o “libre de sodio”. La etiqueta “sin sal agregada” no necesariamente significa que el alimento es bajo en sodio. El alimento podría contener sal naturalmente.

Vegetales

Cuando esté comprando vegetales, considere cómo estos han sido procesados. Los vegetales enlatados frecuentemente contienen altos niveles de sodio que ha sido añadido para mejorar el sabor y la vida útil. Escoger vegetales frescos o congelados (sin salsa), y vegetales enlatados etiquetados como “bajos en sodio” o “sin sal agregada” va a ayudar a reducir su consumo diario de sodio, siempre que usted no añada sal de mesa cuando los esté cocinando. La tabla 1 tiene listados varios vegetales y su contenido de sodio basado en cómo han sido procesados (USDA-ARS 2019).

Pan

Aunque no siempre los panes son “salados,” estos pueden ser altos en sodio. En la tabla 2 se enlistan los diferentes tipos de pan y la cantidad de sodio en cada uno (USDA-ARS 2019). Alternativas de pan que son bajas en sodio incluyen tortillas de maíz, galletas sin sal y panes integrales más bajos en sodio.

Carne

Así como con los vegetales, las carnes también varían en el contenido del sodio dependiendo de su preparación. Las carnes procesadas tales como las carnes embutidas, ahumadas o curadas son altas en sodio. La tabla 3 compara la cantidad de sodio en la carne asada y la de la carne embutida procesada (Agarwal, Fulgoni, and Spence 2015).

La porción recomendada para la mayoría de las carnes embutidas es 2 onzas. Sin embargo, muchos sándwiches de restaurante tipo deli proveen cerca de 5–6 onzas de carne. Una porción de salami de 2 onzas provee casi una tercera parte de la cantidad de sodio recomendada. ¡Si usted prepara un sándwich con dos tajadas de pan blanco y 2 onzas de carne embutida, ya está consumiendo cerca de la mitad de los 1500 mg de sodio recomendados por día!

Cereal

Los cereales de desayuno que vienen listos para comer varían en gran medida en sus niveles de sodio. Mientras hay disponibles algunos cereales bajos en sodio, la mayoría tiene sal agregada. Los contenidos de sodio varían desde

menos de 10 mg por porción en cereales de trigo triturado hasta más de 350 mg por porción en algunos cereales de desayuno. En la tabla 4 se muestran ejemplos de cereales bajos en sodio (USDA-ARS 2019).

Quesos

Los quesos procesados son generalmente altos en sal y deben ser limitados en las dietas bajas en sodio. Algunos supermercados venden quesos bajos en sodio. El queso ricotta ofrece una alternativa baja en sodio al queso de untar. En la tabla 5 podrá encontrar el contenido de sodio de varios quesos (USDA-ARS 2019).

Refrigerios

Muchos refrigerios populares, tales como las papitas fritas y las galletas saladas son altos en sales agregadas. Los pretzels tienen cerca de 500 mg de sodio por porción y un tazón de palomitas de maíz de microondas tiene cerca de 350 mg (USDA-ARS 2019). Al igual que otros grupos de alimentos, algunos refrigerios pueden no tener un sabor “salado,” pero aun así ser altos en sodio. Por ejemplo, un pudín de tamaño de una porción podría tener casi 200 mg de sodio (USDA-ARS 2019).

Para satisfacer la necesidad de comer aperitivos sin la sal adicional, usted puede probar con pasas, frutos secos, o maní sin sal como alternativas. Otra opción puede ser buscar marcas que ofrezcan una versión de papitas fritas o pretzels sin sal.

¡Sea un comprador informado!

Asegúrese siempre de leer las etiquetas de los alimentos para chequear el contenido de sodio. La cantidad de sodio por porción está listada en miligramos (mg) en la etiqueta nutricional. El Valor Diario (DV) de sodio es menos de 2300 mg de sodio. Cuando haga las compras, elija alimentos con un DV de sodio de 5% o menos. Los alimentos con más del 20% del DV son considerados altos en sodio.

La próxima vez que vaya de compras, tenga en mente las siguientes guías para limitar el consumo de sodio.

- Escoja vegetales frescos, congelados o enlatados bajos en sodio.
- Escoja carnes asadas en lugar de carnes que han sido ahumadas, curadas, enlatadas o secas.
- Escoja aderezos de ensaladas bajos en sodio en lugar de aderezos regulares.

- Escoja sopas con sodio reducido o prepare sopas con poca sal en casa.
- Evite las mezclas preempacadas de bizcochos y waffles. En su lugar, escoja cereales bajos en sodio o avena.
- Sustituya los condimentos más altos en sodio por hierbas frescas o secas.
- Sustituya refrigerios altos en sodio y panes por galletas sin sal y tortillas de maíz.

Referencias

Agarwal, S., V. L. Fulgoni, 3rd, L. Spence, and P. Samuel. 2015. "Sodium intake status in United States and potential reduction modeling: An NHANES 2007–2010 analysis." *Food Sci Nutr.* 3 (6): 577–85.

American Heart Association. "How much sodium should I eat?" <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sodium/how-much-sodium-should-i-eat-per-day>

CDC 2012. "Vital signs: food categories contributing the most to sodium consumption—United States, 2007–2008". *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 61 (5): 92–8.

Graudal, N., G. Jurgens, B. Baslund, and M. H. Alderman. 2014. "Compared with usual sodium intake, low- and excessive-sodium diets are associated with increased mortality: A meta-analysis." *Am J Hypertens.* 27 (9): 1129–37.

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2019. *Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium*. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25353>

US Department of Agriculture, Agricultural Research Service (USDA-ARS). 2019. *FoodData Central*. <https://fdc.nal.usda.gov/>

US Department of Health and Human Services (USDHHS). 2013. Guidance for Industry: A Food Labeling Guide (9. Appendix A: Definitions of Nutrient Content Claims). <https://www.fda.gov/regulatory-information/search-fda-guidance-documents/guidance-industry-food-labeling-guide>

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.

Tabla 1. Contenido de sodio en los vegetales.

	Sodio (mg por una porción de ½ taza)			
	Frescos	Congelados (sin sal)	Enlatados	Enlatados (bajo o sin sodio)
Espárragos	1	3	346	32
Zanahoria	42	43	295	42
Col	4	43	490	240
Maíz amarillo	11	3	286	15
Judías verdes	3	58	311	17
Guisantes	3	4	214	11
Espinacas	12	92	373	88

*Añadir salsas o aderezos altos en sodio al preparar los vegetales puede afectar significativamente el contenido de sodio.

Tabla 2. Contenido de sodio típico en el pan.

Pan	Sodio (mg/tajada)
Italiano	117
Granos Mixtos	109
Pita, blanca (4")	150
Pan Integral de Centeno	174
Pasas	81
Centeno	211
Blanco	128
Integral	132

Tabla 3. Contenido de sodio en carne asada y carne embutida.

	Sodio (mg por una porción de 2 onzas)	
	Carne asada	Carne embutida
Pollo	43	705
Pavo	40	705
Carne de res	32	630

Porción de 2 onzas

Tabla 4. Cereales bajos en sodio.

Cereal	Sodio (mg/porción)
Cereales de germen de trigo de arroz inflado, trigo inflado y tostado	0
Kellogg's Frosted Mini-Wheats®	5
Kellogg's Mini-Wheats Original®	0
Quaker® 100% Cereal natural con avena, miel y pasas	127
Kellogg's Smacks®	51
Kellogg's All-Bran Original®	81
Kellogg's Corn Pops®	124

mg = miligramos

Tabla 5. El contenido de sodio en los quesos típicos.

Queso	Sodio (mg/oz)
Parmesano	433
Americano	422
Azul	395
Suizo	54
Provolone	248
Mozzarella	178
Cheddar	176