

Guía de alimentación saludable para una dieta más baja en sodio

Necesitamos pequeñas cantidades de sodio, pero consumir demasiado puede aumentar el riesgo de sufrir tensión arterial alta y cardiopatías. La mayoría de los adultos necesita solo 1500 mg de sodio al día. Muchos canadienses consumen mucho más que esta cantidad. Para reducir el riesgo de enfermedades crónicas, limite su ingesta a menos de 2300 mg.

Planificar por adelantado puede ayudarle a reducir la cantidad de sodio en su dieta. Utilice la información proporcionada en este folleto para tomar menos sodio.



Medidas que puede tomar

1. Limite los alimentos altamente procesados

- ¡ Los alimentos altamente procesados son la principal fuente de sodio en nuestra dieta. Entre estos alimentos se incluyen:
 - n productos horneados como panes, panquecitos (muffins), galletas, postres, galletas saladas, barras de granola
 - n o platos mixtos como pizza, lasaña, entrantes y aperitivos congelados, papas congeladas, y ensaladas preparadas
 - n carne procesada como salchichas, productos de charcutería, alitas de pollo, hamburguesas, albóndigas
 - n queso
 - n sopas instantáneas y de lata
 - n salsas y condimentos.
- ¡ Si consume estos alimentos, tómelos con menos frecuencia o en cantidades más pequeñas.

2. Prepare alimentos y tentempiés saludables

- ¡ Cocine la mayoría de las comidas desde cero usando ingredientes menos procesados que tienen poco o ningún sodio añadido. Estas son algunas opciones excelentes:

- n Verduras y frutas: frutas y verduras frescas y congeladas, frutas enlatadas en su propio jugo, verduras enlatadas bajas en sodio.
- n Granos enteros: avena, quínoa, cebada, arroz integral o salvaje, pan y pasta integrales.
- n Alimentos con proteínas: frijoles secos o enlatados bajos en sodio; guisantes/arvejas y lentejas; pescado fresco o enlatado bajo en sodio, carne magra, carne de ave, marisco y tofu frescos o congelados, sin sazonar; frutos secos, semillas y sus mantequillas sin sal; huevos, leche, yogur y bebida fortificada de soya.
- i Use menos sal en la mesa. Todos los tipos de sal (sal kosher, sal marina, fleur de sel, sal ahumada y la sal del Himalaya) tienen un alto contenido en sodio.
- i Condimente sus alimentos sin añadir sal:
 - n Añada a la receta cantidades adicionales de ajo, cebolla y jengibre.
 - n Use hierbas frescas como albahaca, cilantro y menta.
 - n Añada ajo machado, mostaza, limón, lima o jugo de naranja a vinagretas caseras para ensalada.
 - n Tueste las nueces, las semillas o coco rallado sin sal antes de añadirlos a la receta.
- i Intente hacer sus propias sopas, salsas y aderezos para ensaladas. Puede encontrar recetas fáciles y rápidas en la sección "Recetas" de la Guía alimentaria canadiense en <https://food-guide.canada.ca/en/> .
- i Use las versiones con sodio reducido y cantidades más pequeñas de salsas, salsas de carne compradas en tienda y condimentos como el ketchup, pepinillos, aceitunas y salsa de soya.
- i Cocine la pasta, los fideos, el arroz, los cereales calientes y otros cereales sin añadir sal.
- i Enjuague las verduras enlatadas y los frijoles, guisantes/arvejas y lentejas enlatados para así eliminar algo de sodio. Elija opciones "bajas en sodio" o "sin sal añadida" siempre que sea posible.

- i Elija frutas y verduras enteras, frutos secos sin sal o palomitas de maíz sin sal en vez de papas fritas, galletas saladas (pretzels) y otros refrigerios salados.
3. Compare las etiquetas de los alimentos para elegir aquellos con la menor cantidad de sodio
- i Compruebe la etiqueta del alimento y busque las siguientes palabras:
 - n "No contiene sodio", "bajo en sodio", "menos sodio," o "sin sal añadida". Esto le ayudará a encontrar las opciones bajas en sodio.
 - i El valor porcentual diario (%VD) en la etiqueta de información nutricional le indica si un alimento tiene "poco" o "mucho" sodio.
 - n 5% VD o menos es "poco" y 15% VD o más es "mucho".
 - n El % del VD le ayuda a comparar los productos. El tamaño de la porción puede variar entre un producto y otro. Compare la cantidad de sodio en un tamaño de porción similar. Elija el producto con el %VD más bajo.
4. Elija alimentos más sanos cuando coma fuera
- i A menudo, la comida de restaurantes tiene alto contenido de sodio.
 - i Muchos restaurantes proporcionan información nutricional para sus artículos del menú.
 - n Busque esta información antes de pedir la comida.
 - n Puede estar en la página web del restaurante, en un cartel o en un folleto.
 - n Revise la información nutricional de los artículos del menú y elija los alimentos que tengan menos sodio.
 - i Entre otros consejos para comer fuera se incluye:
 - n Pregunte si el plato se puede hacer con menos sal.
 - n Pida porciones más pequeñas.
 - n Comparta un plato con alguien o guarde la mitad para otra comida.
 - n Pida las salsas y los aderezos para la ensalada aparte y

utilice cantidades más pequeñas.



Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al 8-1-1 y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al 8-1-1, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- 1 HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthy-eating o llame al 8-1-1 (desde

cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.