



Steve Troxler  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

Joseph W. Reardon  
Director

## ¿Cúanta Sal Deberíamos Comer Cada Día?

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte, en su afán de contribuir con la mejor calidad de vida de la comunidad Hispana informa en esta ocasión acerca de los límites saludables para nuestro consumo diario de sal y de sodio.



De acuerdo con diversos estudios efectuados, el consumo promedio de sal en los Estados Unidos es de 2 a 3 cucharaditas diarias. Aparentemente no es mucho, pero esta cantidad de sal en es en realidad excesiva, pues significa que nuestro consumo de sodio es de 4,000 a 6,000 miligramos diarios, lo cual representa más que el doble de la cantidad recomendada.

Grandes líderes de la salud, como son: The Nacional Academy of Sciences, The High Blood Pressure Education Program y, la American Heart Association recomiendan que el consumo máximo de sodio por día no sobrepase los **2,400 miligramos**.

La 4ta edición de la Dietary Guidelines for Americans (1995) enfatiza que: "los consumidores consuman una dieta moderada en sal y sodio" y hace referencia a los 2,400 miligramos como tope diario máximo.

El consumo máximo de sal y sodio para los bebés, niños y adolescentes no ha sido estudiado todavía y no existen recomendaciones al respecto. Sin embargo, ya que la mayoría de los hábitos alimenticios se adquieren en la infancia, lo aconsejable es que desde pequeños nos acostumbremos a consumir sal y sodio en cantidades moderadas.

Con la finalidad de limitar nuestro consumo es necesario conocer la diferencia que existe entre la sal y el sodio:

**Sodio-** es un mineral muy importante para la salud de las células del cuerpo. Junto con el potasio permiten: la interconexión del fluido entre las células, el buen funcionamiento de los nervios y la contracción de los músculos del cuerpo-el corazón esta por supuesto incluido entre los músculos. Cuando consumimos sodio y

potasio en exceso o, en cantidades menores a las necesarias afectamos la salud de todas nuestras células.

El sodio es también muy importante para el fluido de la sangre y de la linfa. El sodio además es necesario para la producción del ácido hidróclórico es decir, de la encima que el estómago produce para poder digerir las proteínas.

Por último, el sodio es necesario para mantener el equilibrio del pH (ácido y alcalino) lo cual es indispensable para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

El consumo excesivo de sodio puede generar presión alta y afectar los riñones, entre otros problemas y, la falta de sodio ocasiona calambres, debilidad, fatiga, náuseas, sed y, puede afectar al corazón. La falta de sodio es un problema poco común pero se presenta cuando nos deshidratamos debido al calor o la práctica prolongada de algún ejercicio físico.

**Sal-** se fabrica con un 40 por ciento de sodio y el resto es cloro, por ello la sal contiene sodio pero no son lo mismo.

El consumo excesivo de sal contribuye no solamente al desarrollo de la presión alta, estudios recientes muestran que también puede ocasionar strokes, deficiencia de calcio, osteoporosis, retención de líquidos, aumento de peso, úlceras estomacales y cáncer al estómago.

Consumimos sal no solamente cuando comemos. Nuestro cuerpo también consume sal por fuentes insospechadas: el agua suavizada con sal en la que nos bañamos o lavamos la ropa ingresa a través de la piel y sin darnos cuenta aumentamos de esta forma nuestro consumo de sodio.

El consumo de agua suavizada con sal ha disminuido en los Estados Unidos desde que la American Heart Association alertó a la población sobre el consumo de la misma.

La industria alimenticia agrega sal con tanta frecuencia a las comidas que es difícil escapar de ella.

Entre un 65% y un 85% del monto de sal que debemos consumir cada día viene ya incorporado en las comidas. La industria agrega sal a las comidas que produce por varias razones:

- Agregar sabor a las comidas.
- Conservante.
- Procesar las carnes.
- Suavizar las carnes.
- Dar un color más atractivo a las comidas. Por ejemplo: Hacer ver la corteza del pan más dorada.
- Darle mayor consistencia al queso.
- Controlar la fermentación.

Leer las etiquetas es la mejor forma de controlar la cantidad de sodio que consumimos cada día. Recordemos que la mayor cantidad de sodio que ingerimos proviene de la comida procesada que compramos. Incluso los dulces y postres muchas veces contienen sodio.

La sugerencia general es comprar comidas bajas en sodio, estas son las que contienen 140 miligramos o menos por porción.

**Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366**