



Steve Troxler
Commissioner

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

Joseph W. Reardon
Director

Lea las Etiquetas: Aprenda a Medir Su Consumo de Sal y de Sodio

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte informa a la comunidad hispana sobre el consumo de sal/sodio. Este mineral es indispensable para nuestra salud pero en cantidades excesivas puede resultar bastante dañino.

El exceso de sal/sodio en nuestra dieta puede ocasionar presión alta, ataques al corazón o parálisis corporal entre otros problemas. En los Estados Unidos el consumo de sal/sodio es bastante más alto de lo recomendable.

Si bien la mayoría del sodio que se consume en la dieta americana proviene del pescado, los fríjoles secos, los huevos y los distintos tipos de nueces; la comida congelada es también una fuente importante de sal/sodio que debemos considerar, por ejemplo spaghetti con salsa de carne, pizza, sopas en lata, crackers.

Una forma de disminuir el consumo de sal/sodio es incluir frutas y vegetales ricas en potasio en la dieta. El potasio disminuye los efectos adversos de la sal/sodio en la presión arterial. Algunas fuentes ricas en potasio son: camotes, papa blanca, zapallo, espinaca, bananas, melones, lentejas, fríjoles, arbejas, soya.

Guía del Gobierno Estado Unidense para el Consumo de Sal/Sodio

La recomendación para el consumo diario de sal/sodio es de un máximo de 2,400 miligramos diarios; lo cual representa apenas una pizca mas de la sal que puede contener una cucharadita de te. Por supuesto que el tamaño del cuerpo influye, por lo cual 2,400 miligramos podría resultar una cantidad muy alta para una persona de pequeña estatura.

Lea las Etiquetas:

Los productos que anuncian "Bajo en Sodio" o "Sin Sal" podrían contener más sal/sodio de la que uno piensa. Por eso es importante leer las etiquetas y conocer las cantidades que cada producto debe contener:

Sodium free (libre de sodio).- menos de 5 miligramos por porción.

Very low sodium (muy bajo en sodio)- 35 miligramos o menos por porción.

Low sodium (bajo en sodio) 140 miligramos o menos

Reduced sodium (sodio reducido)- reducido en 25% de lo usual en ese producto.

Unsalted, no SALT added or without added salt (sin sal, sin sal añadida) contiene el sodio natural del producto pero no se le ha agregado ninguna cantidad.

Al leer las etiquetas usted puede las diferentes marcas del producto que desea comprar y de esta forma puede elegir la marca que contiene menor cantidad de sal/sodio. Recuerde que la sal/sodio puede ser incluida bajo otros nombres, tales como baking soda, baking power, disodium phosphate, entre otros.

En cada almuerzo o cena que comemos lo aconsejable es no sobrepasar los 600mg de sodio.

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