

Guías alimentarias para los estadounidenses: consumir menos sal

Las nuevas guías alimentarias estadounidenses fueron diseñadas para ayudar a los estadounidenses a elegir y mantener una dieta saludable.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos y el Departamento de Agricultura de los EE. UU. actualizaron las *Guías alimentarias para los estadounidenses* en 2016. El propósito de las guías es ayudar a los estadounidenses a tomar decisiones más saludables con respecto a los alimentos y las bebidas, para ayudar a prevenir enfermedades frecuentes como la hipertensión y las enfermedades cardíacas. Se publicó un resumen de estas guías en la edición de *JAMA* del 2 de febrero de 2016.

¿Qué es el sodio?

El **sodio** es un mineral que se agrega regularmente a los alimentos como aromatizante y para su conservación. Es un mineral esencial para el cuerpo humano; los sistemas nerviosos y cardiovasculares no pueden funcionar correctamente sin sodio. No obstante, la mayoría de los estadounidenses consumen demasiado sodio.

El consumo de grandes cantidades de sodio puede aumentar el riesgo de presión arterial elevada (**hipertensión**) y enfermedades cardíacas (**cardiovasculares**). Estos riesgos aumentan con la edad. Al reducir el sodio en la dieta puede disminuir el riesgo de desarrollar hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Las Guías alimentarias

Las *Guías alimentarias para los estadounidenses de 2015 a 2020* recomiendan limitar la ingesta de sodio a menos de 2300 mg al día. Para las personas con prehipertensión e hipertensión, las guías recomiendan además reducir la ingesta de sodio a 1500 mg al día. Al reducir el sodio, se puede disminuir la presión arterial, incluso si no siempre alcanza el objetivo de ingerir 1500 mg al día. Como punto de referencia, media cucharadita de sal de mesa contiene aproximadamente 1200 mg de sodio.

Fuentes de sodio en la dieta

Aunque el salero es una fuente de sodio adicional en la dieta, la mayor parte del sodio adicional proviene de los alimentos procesados y precocinados. En la ilustración se enumeran los alimentos de los restaurantes, las comidas rápidas, y los alimentos que se compran en las tiendas procesados y de larga duración más frecuentes, con alto contenido de sodio.

Respete las guías

- **Prepare sus propias comidas.** La comida de restaurantes tiende a tener más alto contenido de sodio en comparación con las comidas caseras. Aumente la cantidad de comidas que prepara y coma en casa, como una propuesta general para reducir la ingesta de sodio.
- **Investigue nuevos sabores.** Las personas aprenden a disfrutar las comidas saladas al comerlas con frecuencia. Puede aprender a disfrutar las comidas ligeramente saladas. Pruebe aromatizantes alternativos para condimentar, como las hierbas frescas o el ajo.
- **Compare y cambie.** En el supermercado, busque las alternativas de bajo contenido de sodio para los alimentos de alto contenido.

Autores: Aaron P. Frank, MS, RD; Deborah J. Clegg, PhD

Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés: Los autores han completado y presentado el formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto.

Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos (US Department of Health and Human Services)

Guías alimentarias para los estadounidenses de 2015 a 2020 | Sal

Limite la ingesta de sodio a 2300 mg al día.

Para las personas con prehipertensión e hipertensión, limite la ingesta de sodio a 1500 mg al día, porque al disminuir la ingesta puede reducir la presión arterial.



½ cda. de sal = 1200 mg de sodio

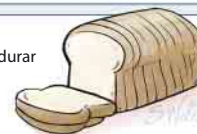
Las mayores fuentes de sodio son:

los alimentos procesados y precocinados; los restaurantes y las comidas rápidas, incluidos la pizza, las hamburguesas y los sándwiches; y los alimentos procesados y los que se compran en las tiendas, incluidos las comidas frías, el tocino, el jamón, los embutidos, los alimentos congelados y enlatados, las sopas, las salsas y los aderezos.



Las fuentes de sodio ocultas son:

los productos de larga duración ideados para durar mucho tiempo; los productos panificados, incluido el pan en rebanadas; y el queso.



Compruebe siempre la etiqueta de Datos de nutrición. Si contiene más de 150 mg de sodio por porción, busque la versión de bajo contenido de sodio. Lo mismo ocurre con los alimentos enlatados, como las sopas, las legumbres y los vegetales, y las carnes procesadas como el tocino.

- **Reduzca la cantidad de pan, las papas fritas y las galletas saladas que ingiere.** Aunque es posible que no tengan sabor salado, los panes, las papas fritas y las galletas saladas, y los sándwiches y pizzas procesados que se compran en las tiendas aportan grandes cantidades de sodio a la dieta. Algunos panes contienen 230 mg de sodio por porción, 10 % del valor diario en solo 1 rebanada. Use la etiqueta de Datos de nutrición para identificar los panes con menos de 150 mg de sodio por rebanada y preste atención al tamaño de las porciones para no comer en exceso.
- **Seleccione los productos del perímetro de la tienda.** Los alimentos con mayor contenido de sodio suelen encontrarse en los pasillos internos del supermercado. Seleccione los productos del perímetro de la tienda, donde se encuentran los alimentos más saludables, en particular, los vegetales y las frutas.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Departamento de Salud y Servicios Humanos (US Department of Health and Human Services)

health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.