



Alimentación
baja en
sodio



Creamos, especialmente, esta cartilla para todos aquellos que sufren de hipertensión arterial o tienen algún riesgo de desarrollar esta enfermedad, por lo que aquí vas a encontrar algunos '**tips**' que te ayudarán a despejar dudas e inquietudes sobre una alimentación baja en sodio.

“ Si tu **hipertensión** quieres mejorar,
una dieta baja en sodio debes usar.”

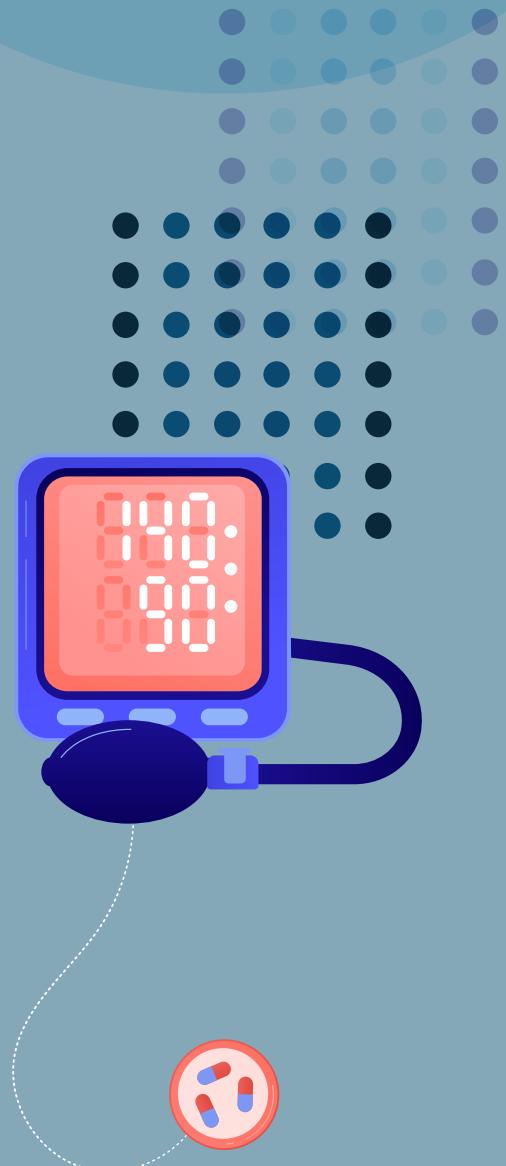
- La alimentación en la hipertensión arterial es esencial, ya que te permite controlar los niveles de cifras tensionales, así como prevenir posibles complicaciones en el futuro.
 - Después de leer esta cartilla y poner en práctica estos consejos, vas a tener claridad sobre cuál es la mejor forma para alimentarte en casa con ingredientes que habitualmente consumes.
- ¡Lo más importante vas a aprender a controlar tu enfermedad!**

¿Qué es la hipertensión arterial?

También conocida como **tensión arterial alta o elevada**, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo cual puede dañarlos. Cada vez que el corazón late bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo. Así, la tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.

Nota: La tensión arterial normal en adultos es de **120 mm Hg1** cuando el corazón late (tensión sistólica) y de **80 mm Hg** cuando el corazón se relaja (tensión diastólica).

Cuando la tensión sistólica es igual o superior a 140 mm Hg y/o la tensión diastólica es igual o superior a 90 mm Hg, la tensión arterial se considera alta o elevada.



¿Cómo se puede prevenir y tratar la hipertensión arterial?

—
Adoptando las siguientes medidas:

1. Mantener una alimentación saludable.
2. Evitar el uso nocivo del alcohol, es decir, limitar su ingesta a no más de una bebida estándar al día.
3. Realizar actividad física regularmente y promoverla en niños y jóvenes, al menos, durante 30 minutos al día.
4. Abandonar el consumo de tabaco y la exposición a los productos derivados de este.
5. Gestionar el estrés de una forma saludable, por ejemplo, por medio de la meditación, ejercicio físico adecuado y relaciones sociales positivas.

¿Qué es?

Una dieta baja en sodio restringe la cantidad de sodio (*sal*), en donde debes procurar no consumir más de 2.000 miligramos (*mg*) por día, ya que esta es la cantidad aproximada de una cucharadita de sal de mesa.

¿Qué es el sodio?

Es un mineral que ayuda a equilibrar el líquido del cuerpo. El exceso de este mineral en la dieta puede hacer que tu cuerpo retenga líquido y aumentar la presión arterial y el riesgo de sufrir de enfermedad cardiovascular, insuficiencia cardíaca congestiva y enfermedad renal.

La fuente primordial de sodio en tu dieta es la sal, en donde una parte importante proviene del salero. Igualmente, los alimentos que vienen en latas, cajas o bolsas contienen una gran cantidad de sal, por lo que reducir el consumo de estos alimentos te puede ayudar a disminuir los niveles de sodio hasta los 2.000 miligramos (*mg*) al día o menos.

¡Aprende en qué consiste una dieta baja en sodio!



¿Cuánto **sodio** está bien?

Es recomendable que consumas menos de 2.000 mg diarios, pues una sola cucharadita de sal contiene alrededor de 2.300 mg de sodio y tu cuerpo solo necesita, aproximadamente, 500 mg de sodio (aproximadamente $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal). No obstante, la mayoría de las personas consumen de 4.000 a 6.000 mg al día, lo que es equivalente a casi 3 cucharaditas de sal y es cerca de 10 veces más de lo que el cuerpo necesita.

En lugar de usar el salero, prueba algunos de estos condimentos sin sodio para realzar el sabor natural de los alimentos.

¿Pero con que puedo sustituir la sal?

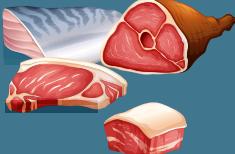
Hierbas y especias	Alimentos en los que se pueden utilizar
Albahaca	Pescado, carne de cordero, ensaladas, sopas y salsas para aromatizar.
Ajo	Carnes magras, pescado, aves, sopas, ensaladas, verduras y pastas.
Ajonjolí	Ensaladas, panes, pollo, verduras y guisados al horno.
Azafrán	Preparaciones con papa, arroz, salsas, sopas, verduras, calabaza y tomates.
Canela	Frutas, carne de cerdo, panes, camote, batata o papa dulce, calabaza y yogur natural.
Cilantro	Carnes magras, pescado, aves, ensaladas frescas, verduras calientes, salsas, sopas, arroces, pastas, raíces tubérculos, plátanos y leguminosas.
Cebolla (cabezona, larga o puerro)	Carne sin grasa, guisados, verduras, ensaladas, sopas y legumbres.
Comino	Sopas, leguminosas, pollo, pescado, ensaladas frescas, verduras calientes, panes y bizcochos.
Jengibre	Arroces, pastas, pollo, pescados, ensaladas frescas, verduras calientes, salsas y bebidas naturales.
Jugos de lima/limón	Pescado, aves, ensaladas, verduras y salsas.
Mostaza (seca)	Carne magra, pescado, ensaladas y verduras.
Nuez moscada	Papa, pollo, pescado, coliflor, brócoli y col.
Orégano	Arroces, pastas, raíces, tubérculos, plátanos, carne de res, pescado, carne de cerdo y verduras calientes.
Perejil	Arroces, pastas, raíces, tubérculos, plátanos, leguminosas, carne de res, pollo, pescado, ensaladas frescas, verduras calientes, salsa y huevos.
Pimentón	Pescado, aves, sopas, ensaladas, salsas, papas al horno y frijoles.
Cardamomo	Carnes, pescados y arroz.
Romero	Pollo, pescado, salsas de carne de cerdo sin grasa, relleno, papas, arvejas y habas.
Tomillo y Laurel	Carnes magras, aves, salsas, sopas, ensaladas, guisantes y tomates.



La siguiente tabla te ayudará
a escoger los **alimentos que
puedes consumir:**

Grupo de alimentos	Alimentos Recomendados	Alimentos que debes evitar
Productos Lácteos		Leche entera (<i>baja en grasa o Descremada</i>), chocolate, yogur, quesos duros (<i>suizo, cheddar</i>) y queso bajo en sal (<i>ricota y mozzarella</i>).
Productos amasijos		Pan integral y casero bajo en sodio, galletas con bajo contenido de sal arepas de maíz, preparaciones caseras como pancakes de avena, arepas de garbanzos o arveja y tortillas de maíz o trigo.
Cereales		Cereales cocidos (<i>arroz integral, arroz blanco, avena, pastas y palomitas de maíz sin adición de sal</i>).
Frutas		Todas las frutas frescas.



Grupo de alimentos	Alimentos Recomendados	Alimentos que debes evitar
Verduras	 <p>Todas las verduras frescas.</p>	<p>Verduras enlatadas y en salsas preparadas en salmuera.</p>
Carnes, aves y peces	 <p>Carne de res, cerdo, pollo, pescado, atún y sardinas baja en sal.</p>	<p>Carne, pescados, y pollo enlatados con alto contenido de sal o sodio, jamón, salchichas y todo tipo de embutidos.</p>
Grasas	 <p>Aceite vegetal de oliva, girasol o canola, maíz, soya, aguacate, semillas de girasol, ajonjolí, frutos secos sin sal nueces, almendras y amaranto.</p>	<p>Mantequilla con sal, salsa de tomate, mayonesa, aderezos para ensalada, grasa de tocino, carne de cerdo salada, 'dips' para bocadillos elaborados con queso, tocino, suero de leche y sopas instantáneas.</p>
Bebidas	 <p>Todas las bebidas.</p>	<p>Bebidas energizantes y deportivas industrializadas.</p>
Dulces	 <p>Helado, sorbete, pastel casero y pudín sin agregados de sal.</p>	<p>Pasteles preparados con masas saladas, caramelo o chocolate salado.</p>
Snacks y comidas rápidas	 <p>Frutos secos como nueces, maní, almendras, maíz pira sin sal, carne hamburguesa preparada en casa, tortillas de trigo o maíz rellenas (<i>wraps o burritos</i>).</p>	<p>Paquetes como papas fritas, patacones, chicharrones y comidas rápidas (<i>hamburguesas, alitas, nuggets, alimentos precocidos</i>).</p>

¡Recuerda leer la información nutricional de los productos que consumes a diario!



A continuación, encontrarás una tabla que te ayudará a interpretar el contenido de sodio en estos productos, así mantendrás una alimentación saludable. Es recomendable que siempre escojas los de más bajo aporte de sodio:

Nivel de aporte de sodio en el alimento	Porcentaje (%)
Bajo	5% o menos
Medio	Mayor de 5 a 19 %
Alto	20% o más

Ten presente que, los productos que encuentres “**sin sal añadida o sin sal**” indican que no se ha agregado sal durante el proceso, pero no garantiza que el producto no contenga sodio.

Revisa con atención al tamaño de la porción y el número de porciones que comes o bebes de este alimento para determinar la cantidad de sodio que estás consumiendo.



Este es el valor de sodio que debes revisar en la etiqueta nutricional.

Nutrition Facts		
Serving Size 50g		
Amount per serving		
Calories	235	Calories from fat 12
		% Daily Value
Total fat	2g	4%
Saturated fat	2g	4%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	0mg	0%
Total Carbohydrate	19g	3%
Dietary Fiber	2g	6%
Sugars	17g	
Protein	29g	
Vitamin C	35%	Vitamin A 20%
Calcium	5%	Zinc 5%

‘Tips’ saludables

para mejorar
tu estilo de vida:

- Realiza alguna actividad física todo el año **¡Muévete!**
Es recomendable que realices 30 min de actividad física al día, tres veces a la semana, en donde puedes caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar o bailar.
- Siempre que puedas, utiliza la escalera y deja a un lado el ascensor.
- Deja de fumar.
- Evita el consumo excesivo de alcohol.
- Toma tus medicamentos según indicación del médico tratante.
- Mantén un peso adecuado: índice de masa corporal (IMC) entre 18.5 y 24.9
- Controla el estrés y aprende a manejarlo. Relájate y lida con los problemas pueden mejorar tu salud física y mental.

CRÉDITOS

Maribed Almanza - Jefatura Gestion del Riesgo Intermedio y Avanzado

Nohora Gutierrez - Líder cohorte Diabetes y Nefroprotección

Alexandra Mosquera - Líder cohorte Hipertension Arterial

Dolly Salamanca - Gestor de Modelo en Salud - Dirección Planeacion en Salud

Claudia Patricia Mancera - Nutricionista Cafam IPS.

Mayor información en:
hipertensionydiabetes@famisanar.com.co

www.famisanar.com.co



FamisanarEPS



FamisanarEPS



@eps_famisanar



Famisanar