

Reduzca el consumo de sodio

La presión arterial alta (o hipertensión) es un importante factor de riesgo de muchas enfermedades crónicas (dolencias cardíacas, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales) y es responsable de casi el 18% de las muertes relacionadas con enfermedades cardiovasculares. Tomar medidas para prevenir la hipertensión es crucial para disfrutar de bienestar y una larga vida.

¿Lo sabía usted?

- Casi uno de cada dos estadounidenses tiene la presión arterial alta.
- La hipertensión es una de las enfermedades más costosas. A nivel nacional, se estima que su costo anual es de 131 billones de dólares.
- La presión arterial alta no suele presentar signos o síntomas de advertencia, por lo que muchas personas no se dan cuenta de que la padecen.

Estos datos y estadísticas muestran la gravedad de la hipertensión. La mayoría de los casos de hipertensión pueden prevenirse adoptando hábitos saludables, entre ellos la reducción del consumo de sodio. Dado que el consumo de sal desempeña un papel esencial en las enfermedades cardíacas, es importante leer en las etiquetas de los alimentos cuál es el contenido de sodio, así como el de grasa, para asegurarnos de que estamos consumiendo alimentos realmente saludables para el corazón.

Consejos para reducir el consumo de sodio

Los estadounidenses consumen más sodio del recomendado por los expertos en salud. Este hecho no es tan sorprendente cuando revisamos la gran cantidad de sodio que contienen los alimentos procesados. Una cucharadita de sal de mesa contiene aproximadamente 2,000 mg de sodio. El consumo de niveles elevados de sodio contribuye en gran medida a la hipertensión arterial, y por eso es importante reducir su consumo. Aunque la mayoría de las personas saben que deben reducir la cantidad de sodio que consumen, en realidad no tienen una idea clara de cómo hacerlo. Las siguientes son algunas formas sencillas de reducir el consumo de sal:

- **Reduzca el consumo de sodio de manera gradual.** Reduzca poco a poco la cantidad de sodio que consume cada día. Al reducir de manera gradual la ingesta de sodio, da tiempo a que sus papilas gustativas (y su cuerpo) se adapten al sabor de los alimentos sin grandes cantidades de sal. Esto acostumbrará a su cuerpo a desear alimentos que tengan un

mínimo de sal o nada, y le permitirá reducir el consumo de sodio a largo plazo.

- **Coma alimentos frescos.** Intente evitar los alimentos procesados en la medida de lo posible, ya que la mayoría tienen un alto contenido de sodio. Al consumir alimentos frescos, reducirá en gran medida el consumo de sodio y a la vez disfrutará de deliciosos alimentos saludables.
- **Prefiera productos bajos en sodio.** Cuando compre alimentos procesados y envasados, elija las opciones bajas en sodio. La etiqueta que indica "bajo en sodio" significa que el producto no puede contener más de 140 mg de sodio.
- **Omita la sal en las recetas.** Muchas recetas incluyen el uso de sal, pero se puede prescindir de ella sin comprometer la integridad del platillo. Al no cocinar con sal, podrá "salar al gusto" cuando esté comiendo. Esto ayudará a reducir el exceso de sal en los alimentos. Los únicos casos en que no se debe omitir la sal en una receta es al hornear productos de panadería y pastelería. En la mayoría de estos productos, la sal se utiliza como agente leudante (de fermentación) y no para dar sabor.
- **Reduzca el uso de condimentos con sodio añadido.** Evite los condimentos que tienen gran cantidad de sodio, como la salsa de soya, el ketchup y la salsa para carnes. Compruebe las etiquetas de los condimentos para saber cuánto sodio contiene cada ración.
- **Use hierbas y especias en lugar de sal.** Para dar sabor a las comidas, use hierbas y especias en lugar de sal. Al usar hierbas y especias, está probando nuevos sabores a la vez que limita el consumo de sodio, y al mismo tiempo podrá disfrutar de un platillo sabroso.

Visite www.texercise.com (en inglés)