



Reducción de la sal alimentaria para mejorar la salud en las Américas

Hoja informativa para los pacientes y los consumidores



Disminuir su consumo de sal = bajar su presión arterial

En las Américas, casi todas las personas comen demasiada sal. Muchos adultos y, muchas veces también, niños, consumen más del doble de la cantidad recomendada por OMS/FAO. La reducción de sal en la mesa y comer menos alimentos comprados como preparados previamente, lo ayudarán a mantenerse sano. Si usted tiene más de 45 años, ascendencia africana, padece diabetes, hipertensión, una enfermedad renal o cardíaca, su salud corre más peligro por el contenido alto de sal alimentaria que la de las demás personas.

Para una dieta saludable, coma menos de 5 gramos de sal al día, lo que es equivalente a 2,000 miligramos de sodio, que corresponde a una cucharadita.

La presión arterial alta o “hipertensión” es un factor de riesgo importante en el infarto de miocardio, la insuficiencia cardíaca, los accidentes cerebrovasculares y las enfermedades renales, y es la principal causa de defunción en el mundo. En las Américas, dependiendo del país, entre un quinto y un tercio de los adultos padecen hipertensión y, se puede esperar que más del 90% de las personas que viven hasta los ochenta años presentarán hipertensión si las circunstancias actuales continúan, independientemente del país. Las personas de América Latina y el Caribe tienen entre las tasas más altas de hipertensión del mundo.



Aproximadamente el 30% de las personas con hipertensión tendrían una presión arterial normal y el resto tendría un mejor control de su presión arterial si redujesen la ingesta de sal a un nivel saludable. Una cantidad excesiva de sal en la dieta causa aproximadamente el 10% de las enfermedades cardiovasculares y se le ha vinculado con el cáncer de estómago, empeoramiento de asma, osteoporosis (huesos debilitados), cálculos renales y obesidad, ya que los alimentos salados causan sed, la que se quita consumiendo bebidas con un alto contenido de azúcar.

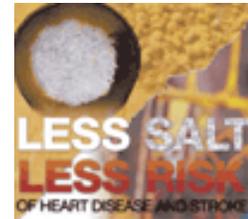
Si usted reduce su consumo de sal a menos de 5 gramos al día, puede evitar que su presión arterial aumente y esto puede ayudarlo a evitar la hipertensión a medida que envejece. Una dieta bajo en sal evitaría hasta uno de cada cuatro ataques al corazón o accidentes cerebrovasculares.

¿Puede comer una dieta bien equilibrada y baja en sodio ser tan eficaz como tomar un medicamento para bajar la presión arterial?

Si usted padece hipertensión, comer menos sal puede bajarle la presión arterial alrededor de la mitad que un medicamento para la hipertensión. Las personas mayores de 45 años, de ascendencia africana con sobrepeso, o que padezcan diabetes o una enfermedad renal crónica probablemente tengan una mayor disminución de la presión arterial si comen menos sal. Consulte a un profesional de la salud antes de cambiar su tratamiento antihipertensivo.

Consejos para ayudarle a comer menos sal

Hay muchos cambios pequeños que usted puede hacer en sus elecciones de alimentos que lo ayudarán a reducir la ingesta de sal. **Intente comer menos de 5 gramos de sal o 2,000 miligramos de sodio al día.**



Quando haga compras

- ➔ Compre más a menudo alimentos frescos o congelados, y no procesados.
- ➔ En lo posible, elija productos alimenticios que tengan etiquetas acerca de la nutrición.

🔍 Lea la etiqueta. La cantidad de sal o sodio mostrada corresponde a “cada porción” y muchas personas comen más de una porción. Trate de elegir alimentos con menos de 0,25 gramos de sal por porción y evite los alimentos con más de 1 gramo por porción. Recuerde que debe intentar comer menos de 5 gramos de sal o menos de 2,000 miligramos de sodio al día. En las etiquetas, el sodio es lo mismo que la sal.

- ➔ Busque los alimentos con etiquetas que digan: “sin sal”, “sin sal añadida”, “bajo en sal”, “con contenido reducido de sal”; luego, vuelva a leer la cantidad real de sal contenida en la etiqueta.
- ➔ Cuando compre comidas procesadas, elija aquellas que tengan la cantidad más baja de sal o sodio.

Quando esté en casa

- ➔ Reduzca la cantidad de sal en la mesa y cuando cocine. En cambio, use condimentos bajos en sal o mezclas sin sal, o sustitutos de la sal (por ejemplo, cloruro de potasio en lugar de cloruro de sodio).
- ➔ Use sólo cantidades pequeñas de condimentos y salsas como el ketchup, mostaza, salsa de soya, pepinillos, aceitunas, salsas y aliños de ensalada que tengan un contenido alto de sal. En cambio, use jugo de limón, ajo fresco, especias, hierbas y vinagres aromatizados.
- ➔ Planee las comidas por lo menos con un día de anticipación. Busque ideas de comidas rápidas en libros de cocina o en internet, para evitar compras de última hora de alimentos preparados que normalmente contienen mucha sal.
- ➔ Para las meriendas, elija frutas o productos no salados.
- ➔ Elija alimentos como las nueces y frutas secas sin sal.
- ➔ Limite las carnes y aves de corral procesadas, curadas, ahumadas o empanizadas.
- ➔ Elija pescado fresco, congelado o enlatado con un contenido bajo de sal.

- Enjuague los alimentos enlatados en agua fría antes de cocinar o comer.
- Cocine más en casa, usando ingredientes no elaboradas. Limite la dependencia de las comidas procesadas, como sopas enlatadas o deshidratadas, verduras enlatadas, comidas congeladas, comidas “instantáneas” y envases de arroz o pasta con saborizantes.

Cuando coma fuera de casa

- Las comidas preparadas comercialmente tienen muchas veces un contenido oculto de sal, ya que no hay información acerca de la cantidad de sal que contienen. Cuando coma en restaurantes, pida que añadan menos sal a la comida.
- Coma menos comidas rápidas y comidas para llevar.

Para más información, consulte www.paho.org/reduccionsal

Para mantenerse saludable, controle regularmente su presión arterial.

Presión arterial normal^{1,2}: < 120/< 80 mmHg

¹ A.V. Chobanian et al. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. *Hypertension*. 2003;42:1206-1252

² World Health Organization (WHO), International Society of Hypertension Writing Group. 2003 WHO/ISH statement of management of hypertension. *J Hypertens*. 2003;21(11):1983-1992