

La Sal



¿Qué es la sal y por qué es necesaria?

La sal es una sustancia que viene de la mar o la tierra. La sal se compone de dos minerales: el sodio y el cloruro. Se usa para dar sabor a las comidas y para conservarlas. En nuestros cuerpos, el sodio ayuda a regular los fluidos en el cuerpo y la presión arterial.

¿Cuánto sodio necesito y puedo ingerir demasiado?

Las etiquetas de datos de nutrición proponen un valor diario de 2.400 miligramos de sodio por día. Solamente una cucharita de sal contiene 2.300 miligramos de sodio, ¡casi su asignación diario completo! ¡La mayoría de las personas comen tres veces más que la cantidad diaria recomendada!

Ingerimos sodio de tres fuentes: primero, las comidas que comemos contienen pequeñas cantidades de sodio. Segundo, le agregamos sal a nuestras comidas. Tercero, muchas de las comidas que compramos contienen mucha sal. La mayoría del sodio en nuestras dietas proviene de las comidas procesadas que compramos y es fácil ingerir demasiado.

¿Qué pasa si como demasiado sodio?

- El sodio causa que algunas personas retengan fluidos dentro del cuerpo. Si come mucha sal puede que crea que se está aumentando de peso, pero normalmente sólo son fluidos. En la mayoría de las personas sus cuerpos pueden eliminar los fluidos y las sales extras. Pero en algunas personas, los fluidos extras pueden causar que sus corazones trabajen demasiado o causar dificultades al respirar.
- Aproximadamente 30 % de las personas son sensibles a la sal y en estas personas comer mucha sal puede aumentar su riesgo de desarrollar la presión arterial alta.

¿Cómo puedo reducir mi ingreso de sodio?

- Pruebe las comidas antes de agregarles sal.
- Sazone la comida con especias, hierbas, jugo de limón o vinagre en vez de usar la sal.
- Poco a poco, disminuye la cantidad de sal que agrega mientras cocina o antes de comer las comidas. Normalmente toma más o menos dos semanas para acomodarse a menos sal.
- Intente enjuagar las verduras enlatadas antes de comerlas, o use verduras congeladas sin salsas porque usualmente son bajas en sodio.
- Examine las etiquetas de las comidas congeladas, procesadas, o enlatadas. Escoge comidas bajas en sodio o de sodio reducido.
- Limite condimentos altos en sodio tales como la salsa de soya, pepinillos, aceitunas, *ketchup* y algunas mostazas.

