

La sal/sodio en la salud

Dra. Ana Lilia Rodríguez Ventura

Las palabras “sal” y “sodio” no significan lo mismo.

La sal es un compuesto químico formado por sodio y cloro también llamado cloruro de sodio.

NaCl

El sodio es un elemento químico.

Na+

Funciones del sodio en el organismo



Funciones de la sal en los Alimentos

- ▶ La sal es eficaz como conservante, ya que reduce el crecimiento de microorganismos indeseables y así protege nuestros alimentos y también nuestra salud.
- ▶ Potencializa el sabor y aroma de los alimentos
- ▶ Ayuda a que los alimentos tengan una buena textura.
- ▶ Ayuda a que los sabores y propiedades de los alimentos fermentados se desarrollen

Consumo de sodio en la dieta



La OMS recomienda un consumo adecuado de 5g de sal o bien 2000mg de sodio

El consumo de sodio en la dieta es muy superior a la ingesta máxima.

Las personas con mayor sensibilidad al efecto del consumo de sal sobre la presión arterial son individuos con:

- ▶ Hipertensión
- ▶ Diabetes
- ▶ Enfermedad renal crónica



Así como los adultos mayores y personas de raza negra.

Los efectos negativos del exceso en el consumo de sodio se pueden disminuir con una dieta alta en potasio (frijoles, papas, vegetales de hojas verdes, etc.), baja en grasas y rica en minerales como el calcio y el magnesio.

Modificaciones de estilo de vida

Otros factores ambientales y genéticos afectan la presión arterial por lo que se han emitido las siguientes recomendaciones:

Restringir el consumo de alcohol a 30 ml/día en hombres y 15 ml/día en mujeres.

Mantener un consumo de potasio mayor a 90 mmol/día (3.5g/día).

Reducción del peso corporal (IMC <27 kg/m²).

Realizar actividad física regularmente.

Evitar el tabaco.

Como disminuir el consumo de sal

Lee con atención la Etiqueta de Información Nutricional
Reemplaza alimentos altos en sodio por versiones con menor contenido



Elige porciones de alimentos con 120 mg de sodio o menos

Elige alimentos con 5% o menos del valor diario



▶ Limita la cantidad de sal que añades a los alimentos mientras cocinas.

▶ Cocina con hierbas aromáticas o con especias.

▶ No coloques saleros en la mesa de tu casa.



Vigila el consumo de los productos con alto contenido de sodio.

¿Sabías qué?

La reducción del 10 al 20% no es detectada por los receptores de sal de los humanos.

El Chef Sugiere...

▶ Añadir sal al final de las preparaciones

▶ Reducir ¼ parte de sal añadida y aumentar ¼ mas de tiempo las cocciones lentas.

▶ Tostar o asar sin grasa para tener un mayor desarrollo y complejidad de sabores, lo que contribuye a una menor necesidad de añadir sal

▶ Los caldos cocinados lentamente y que se han concentrado, pueden añadirse como fuente o potenciador de sabor a otros platillos.



INSA

Instituto de Nutrición Sigma Alimentos

¿Quieres tener más información?

Entra a: www.insahub.com

Escríbenos a: info@insahub.com