



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

AMGEN[®]
Cardiology

Acabe con el exceso de sodio

#EmPOWERChange

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

ACABAR CON EL EXCESO DE SODIO | Descripción general de la lección

Bienvenido/a

- ¿Qué es EmPOWERED to Serve?
- Tema del programa y necesidad urgente de la comunidad

Lección de salud: *Acabe con el exceso de sodio*

- Entienda cómo el sodio afecta su salud
- Conozca las fuentes comunes de sodio (sal)
- Identifique los pasos para ayudar a reducir el consumo de sodio

Pensamientos de cierre

- Su opinión importa
- Recursos online



¿QUÉ ES EMPOWERED TO SERVE?

EmPOWERED to Serve es un movimiento que inspira a quienes les apasiona impulsar el cambio a través de la justicia de salud en sus comunidades.

Somos catalizadores del cambio mediante el fortalecimiento de la ecuación patrimonial.

Obtenga más información en [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org).



Declaración de la misión de la AHA.
Ser una fuerza implacable para un mundo lleno de vidas más largas y saludables.

PUNTO 1: Sodio y su salud

Sodio y su cuerpo

- Su cuerpo necesita cierta cantidad de sodio para funcionar correctamente.
- Demasiado sodio hace que su cuerpo retenga agua. Esto supone una carga adicional para el corazón y los vasos sanguíneos.
- La mayor parte del sodio que consumimos es **en forma de sal**.



PUNTO 1: Sodio y su salud

Reducir la cantidad de sodio en su dieta puede ayudarlo a disminuir o evitar la hipertensión arterial.

La hipertensión arterial es uno de los principales factores de riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.



PUNTO 1: Sodio y su salud

El exceso de sodio también lo pone en riesgo de lo siguiente:

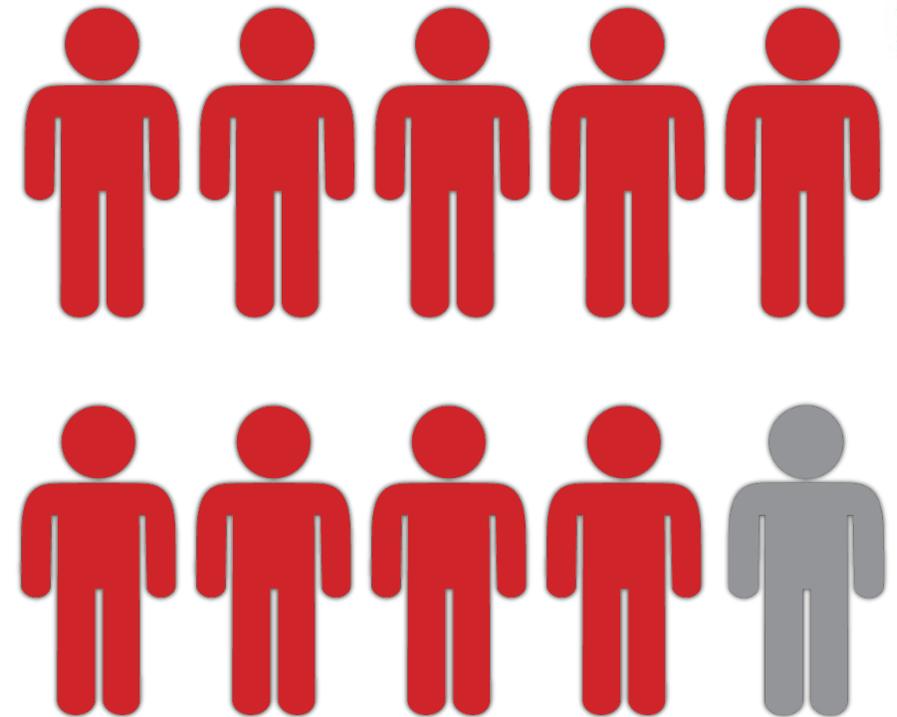
- Músculo cardíaco aumentado
- Cefaleas
- Enfermedad renal
- Osteoporosis
- Accidente cerebrovascular
- Insuficiencia cardíaca
- Cálculos renales
- Cáncer de estómago



PUNTO 1: Sodio y su salud

¿Sabía que...?

- **Nueve de cada 10** estadounidenses consumen demasiado sodio.
- El sodio agregado a los alimentos fuera del hogar representa **más de dos tercios de la ingesta total de sodio** en los Estados Unidos.
- **Más del 70% del sodio** que se consume proviene de alimentos procesados, envasados y de restaurantes.



PUNTO 1: Sodio y su salud

Grupos diversos en riesgo

La hipertensión arterial (HA) entre las personas de raza negra se encuentra entre las más altas de EE. UU. y de todo el mundo.

En EE. UU.:

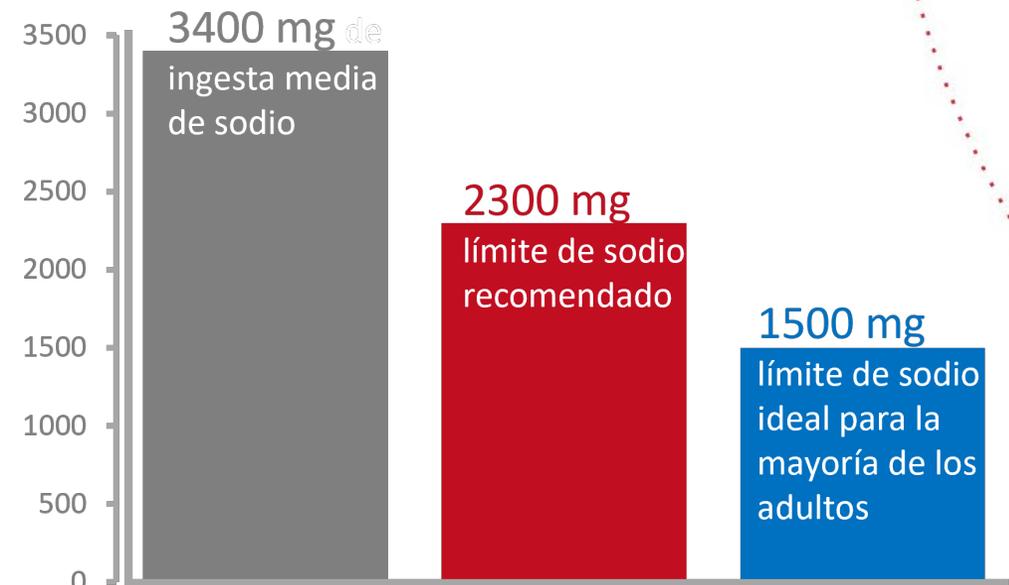
- Más del 57% de las personas no hispanas de raza negra padecen HA.
- Entre los hispanos, el 44% tiene HA.
- Más del 41% de los estadounidenses asiáticos tiene HA.



PUNTO 1: Sodio y su salud

¿Cuánto es demasiado?

- La mayoría de los adultos consumen **más de 3400 miligramos (mg)** de sodio al día.
- **La American Heart Association recomienda como máximo 2300 mg al día**, pero se debe considerar un límite ideal de no más de 1500 mg al día para la mayoría de los adultos.
- Incluso la reducción de 1000 mg al día puede mejorar la presión arterial y la salud del corazón.



PUNTO 2: Fuentes comunes de sodio

¿Cuál es la diferencia entre sal y sodio?

SODIO

- El sodio es un mineral esencial para la vida.
- El sodio permite que su cuerpo funcione.
- Ayuda a controlar el equilibrio de fluidos de su cuerpo.
- El sodio también ayuda a enviar impulsos nerviosos y afecta la función muscular.

SAL

- La sal de mesa consta aproximadamente de un 40% de sodio y un 60% de cloruro.
- La sal y el sodio se suelen utilizar indistintamente.
- Para averiguar la cantidad de “sal” en un alimento, lea el contenido de “sodio” en la etiqueta.

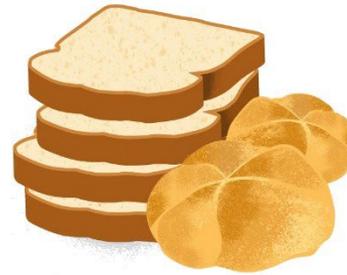


PUNTO 2: Fuentes comunes de sodio

¿Sabía que...

Estos seis alimentos populares pueden agregar altos niveles de sodio a su dieta.

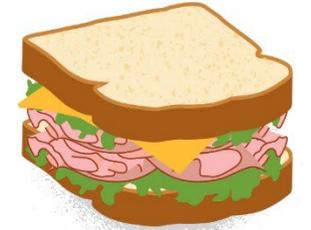
- Panes y panecillos
- Pizzas
- Sándwiches
- Fiambres y carnes curadas
- Sopa
- Burritos y tacos



BREADS & ROLLS



PIZZA



SANDWICHES



COLD CUTS & CURED MEATS



SOUP

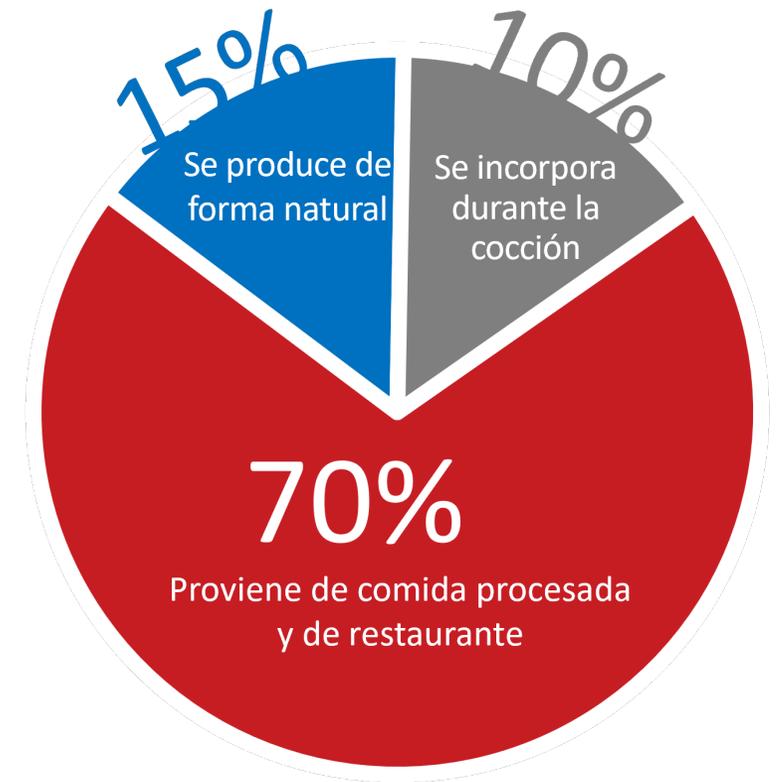


BURRITOS & TACOS

DEJEMOS LA SAL

La mayor parte del sodio que consumimos proviene de alimentos envasados, procesados y de restaurantes.

- **Los alimentos procesados** se envasan en cajas, latas o bolsas.
- **Los alimentos envasados** son productos listos para comer, como comidas preparadas, mezclas de salsa, sopas enlatadas y mezclas para tartas.
- **Los restaurantes** a menudo utilizan algunos alimentos procesados en su preparación de alimentos.



PUNTO 2: Fuentes comunes de sodio



Más del 70% del sodio que comemos proviene de alimentos procesados y de restaurante.

- A los alimentos envasados y preparados a menudo se les agrega sodio durante el proceso de fabricación.
- Panes y cereales, fiambres y carnes curadas, pizzas, aves, sopas y sándwiches contienen sodio.



Algunos alimentos contienen sodio en su estado natural.

- Los melones, las papas y la leche contienen sodio en pequeñas cantidades.
- El bok choy, la remolacha y la acelga tienen cantidades moderadas de sodio.



También agregamos sodio durante la cocción y en la mesa.

- El sodio se encuentra en productos como el bicarbonato de sodio y las mezclas de condimentos.
- También se encuentra en la sal de mesa.

SODIO EN LA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONA

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Tome nota del tamaño de la porción.

Si el tamaño de su porción equivale a dos porciones de un producto, está consumiendo el doble de sodio que aparece en la lista.

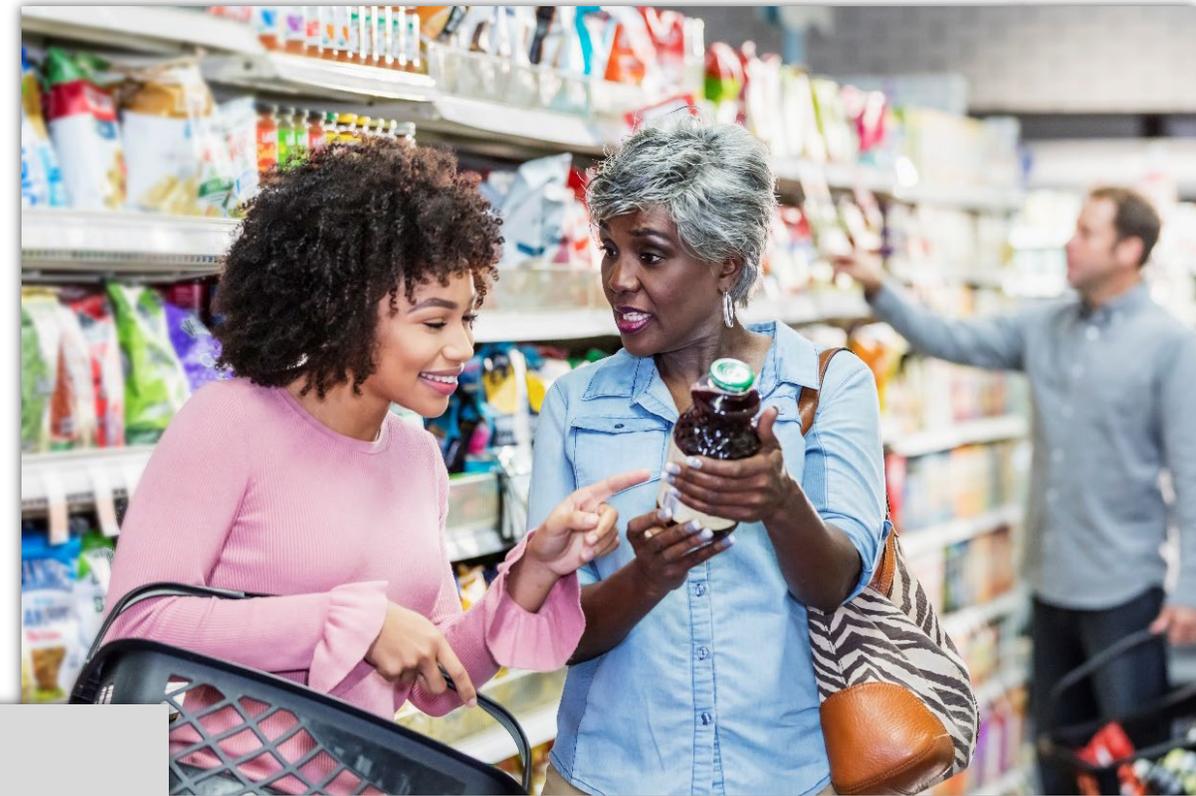
Indicado en miligramos ("mg").

Busque "soda", "sodio" y el símbolo "Na" en la lista de ingredientes.

FUENTES OCULTAS DE SODIO

Ingredientes como los siguientes:

- Glutamato monosódico (GMS)
- Bicarbonato sódico
- Nitrato de sodio
- Citrato de sodio
- Glutamato sódico
- Lactato sódico
- Fosfato sódico



El bicarbonato de sodio y el polvo para hornear también contienen sodio.

PUNTO 3: Reducción de la ingesta de sodio

Lea la etiqueta de información nutricional

- Cuando compre alimentos preparados y envasados, compruebe siempre el contenido de sodio en la etiqueta de información nutricional.
- Compare el contenido de sodio de productos similares.
- Elija los productos con el menor contenido de sodio.



COMPRENDER EL ENVASADO DE ALIMENTOS

Sin sodio

Menos de 5 miligramos de sodio por porción y no contiene cloruro sódico

Muy bajo en sodio

35 miligramos o menos por porción

Bajo en sodio

140 miligramos o menos por porción



COMPRENDER EL ENVASADO DE ALIMENTO

**Sodio reducido
(o menos)**

Por lo menos un **25 por ciento menos de sodio** por porción que el nivel habitual de sodio

Bajo (para productos con sodio reducido)

El alimento es “bajo en calorías” y “bajo en grasas”, y **el sodio se reduce por lo menos en un 50 por ciento** por porción

Bajo en sodio

El sodio se reduce por lo menos en un 50 por ciento por porción



BUSQUE LA MARCA DE VERIFICACIÓN DEL CORAZÓN

Se aplica uno de los cuatro límites de sodio en función de la categoría de alimentos:

- hasta 140 mg por porción indicada en la etiqueta
- 240 mg por porción indicada en la etiqueta
- 360 mg por porción indicada en la etiqueta
- 480 mg por porción indicada en la etiqueta y por porción estándar

Para obtener más información y una lista de alimentos certificados, visite heartcheck.org.



CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE

Siga una dieta saludable para el corazón en la que haya prioridad de lo siguiente:

- Variedad de frutas y verduras
- Granos integrales
- Productos lácteos bajos en grasa
- Aves y peces sin piel
- Nueces y legumbres
- Aceites vegetales no tropicales
- Limitación de grasas saturadas, grasas trans, sodio, carnes rojas, dulces y bebidas azucaradas



CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE

Cuando se cocina en casa

- **Resista la tentación.** Utilice menos sal cuando cocine y condimente.
- **Pruebe primero.** No agregue sal a la comida antes de probarla.
- **No utilice sal.** Pruebe alternativas de condimentos sin sal.
- **Sea aventurero.** Utilice hierbas, especias, vinagres o jugo de limón o lima fresca para agregar sabor en lugar de sal.



CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE

Cuando coma fuera de casa

- **Busque antes de salir.** Muchos restaurantes y cadenas de comida rápida tienen disponible la información nutricional en sus sitios web.
- **Busque pistas.** Busque designaciones o símbolos “saludables” en el menú.
- **Adapte el plato.** Solicite que su plato se prepare sin sal añadida o ingredientes con alto contenido de sodio.



REVISE SUS MEDICAMENTOS

Si tiene HA, pregúntele a su médico o farmacéutico sobre el contenido de sodio de sus medicamentos, incluidos los medicamentos de venta libre.

- Lea las etiquetas antes de comprar medicamentos de venta libre.
- Pregúntele a su farmacéutico si hay alternativas con bajo contenido de sodio disponibles para los medicamentos que toma.

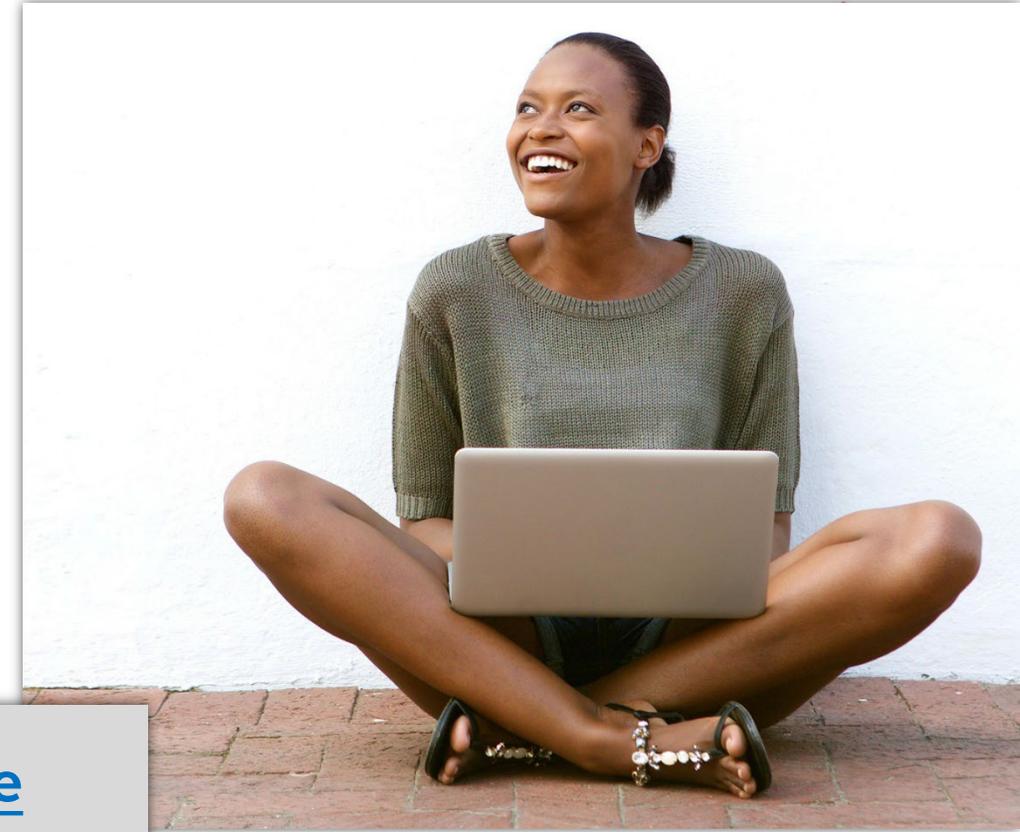


AYUDE A TOMAR MEDIDAS

Asuma el compromiso:

- Comprométase a hacer responsables a las empresas y reconocerlas cuando realicen mejoras.
- ¡Comprométase a decir a las empresas de alimentos y restaurantes que usted apoya opciones más saludables!

Visite sodiumbreakup.heart.org/take_the_pledge



SU OPINIÓN IMPORTA

Todos tenemos el poder de marcar la diferencia mediante la defensa de políticas que ayuden a crear comunidades más sanas y vidas más saludables.

Únase hoy a **You're the Cure** y sea uno de los primeros en enterarse cuando se aprueben las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda par.

¡Envíe un mensaje de texto con la palabra **EMPOWER** al **46839** para unirse hoy!



UTILICE SU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SALUDABLES

Puede ayudarnos a unir a las comunidades en el camino hacia la creación de una cultura sostenible de la salud.

Visite [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)

¡Regístrese para convertirse en embajador y descubra cómo puede formar parte del movimiento!

¡Únase a nosotros mientras logramos generar un impacto en la salud DE TODOS los miembros de nuestras comunidades!



CONCLUSIÓN

¡Valoramos sus pensamientos!

Cuéntenos lo que más le haya gustado.

Envíenos un correo electrónico a:
empoweredtoserve@heart.org



SOMOS PARTE DE **EMPOWERED TO SERVE**

...para servir a nuestra salud; servir a nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento se cite de la siguiente manera:

Lecciones de salud de EmPOWERED to Serve de la American Heart Association. [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)

