



American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

# Termina con el exceso de sodio

#EmPOWERChange

# TERMINA CON EL EXCESO DE SODIO | Descripción general de la lección

## Bienvenida

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

## Lección de salud

- Comprender cómo el sodio afecta tu salud
- Conocer las fuentes comunes de sodio (sal)
- Identificar los pasos para ayudar a reducir tu consumo de sodio

## Reflexión final

- Tu opinión importa
- Recursos en línea



# ¿QUÉ ES EMPOWERED TO SERVE?

**EmPOWERED to Serve (El Poder para Servir) es un movimiento que inspira a quienes sienten pasión por impulsar el cambio a través de la igualdad en materia de salud en sus comunidades.**

Somos catalizadores del cambio, empoderamos la fórmula de la igualdad.

## **Declaración de la misión de la AHA:**

**Ser una fuerza implacable para un mundo lleno de vidas más largas y saludables.**



American Heart Association.  
**EmPOWERED to Serve™**

# PUNTO 1: El sodio y tu salud

## El sodio y tu cuerpo

- Tu cuerpo necesita algo de sodio para funcionar adecuadamente.
- El exceso de sodio provoca que tu cuerpo retenga líquidos. Esto representa una carga adicional para el corazón y los vasos sanguíneos.
- La mayor parte del sodio que consumimos se presenta en forma de **sal**.



# **PUNTO 1:** El sodio y tu salud

**Reducir la cantidad de sodio de tu dieta puede ayudarte a disminuir o evitar la presión arterial alta (PAA).**

La presión arterial alta es una de las principales causas de enfermedades cardíacas y del ataque o derrame cerebral.



# PUNTO 1: El sodio y tu salud

El exceso de sodio también te pone en riesgo de padecer las siguientes afecciones:

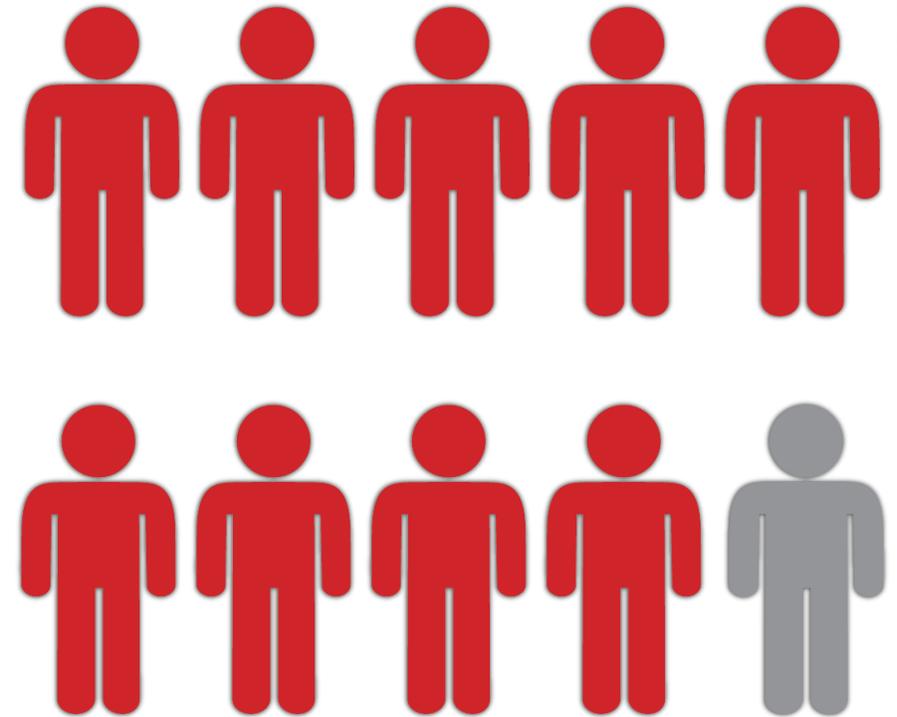
- Aumento del tamaño del músculo cardíaco
- Dolores de cabeza
- Enfermedad renal
- Osteoporosis
- Ataque o derrame cerebral
- Insuficiencia cardíaca
- Cálculos renales
- Cáncer de estómago



# PUNTO 1: El sodio y tu salud

## ¿Sabías que...?

- **Nueve de cada 10** estadounidenses consumen demasiado sodio.
- **Más del 70% del sodio** consumido proviene de alimentos procesados, envasados y de restaurantes.
- El **11% del consumo de sodio** proviene de agregarlo en el momento de cocinar o comer.



# PUNTO 1: El sodio y tu salud

## Diversos grupos en riesgo

La tasa PAA entre personas de raza negra es de las más altas de EE. UU. y también del mundo.

En EE. UU., ocurre lo siguiente:

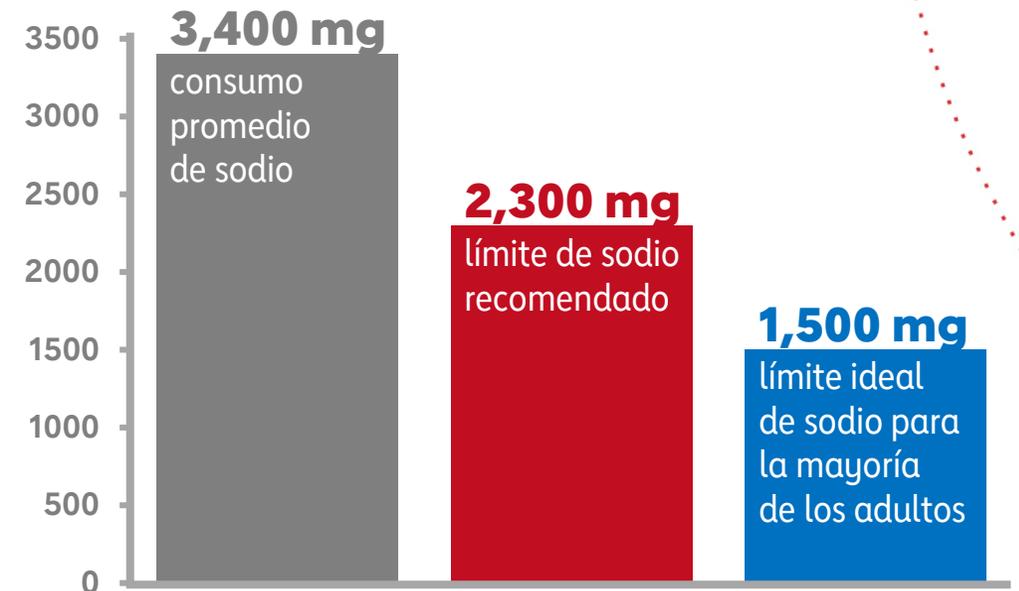
- Más del 55% de los adultos de raza negra no hispanos padece PAA.
- Más de un tercio de los adultos hispanos padece PAA.
- Más del 45% de los adultos asiáticos no hispanos padece PAA.



# PUNTO 1: El sodio y tu salud

## ¿Cuánto es demasiado?

- La mayoría de los adultos consume **más de 3,400 miligramos (mg)** de sodio al día.
- La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) recomienda **no consumir más que 2,300 mg al día**, llegando a un límite ideal de no más que 1,500 mg al día para la mayoría de los adultos.
- Incluso una reducción de 1,000 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 ayuda a que tu cuerpo funcione.
- Ayuda a controlar el equilibrio de líquidos de tu cuerpo.
- El sodio también ayuda a enviar impulsos nerviosos y afecta la función muscular.

#### SAL

- La sal de mesa está compuesta por alrededor de un 40% de sodio y un 60% de cloruro.
- En general, los términos sal y sodio se utilizan indistintamente.
- Para averiguar la cantidad de “sal” incluida en los alimentos, verifica el contenido de “sodio” en la etiqueta.

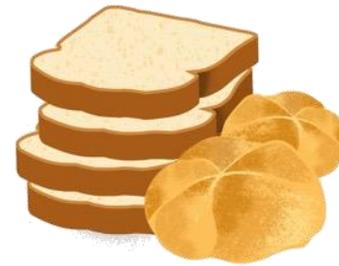


# PUNTO 2: Fuentes comunes de sodio

## ¿Sabías que...?

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

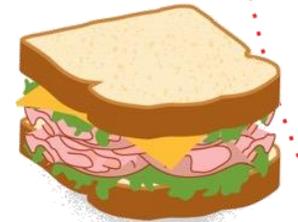
- Panes y bollos
- Pizza
- Sándwiches
- Fiambres y embutidos
- Sopa
- Burritos y tacos



BREADS & ROLLS



PIZZA



SANDWICHES



COLD CUTS &  
CURED MEATS



SOUP



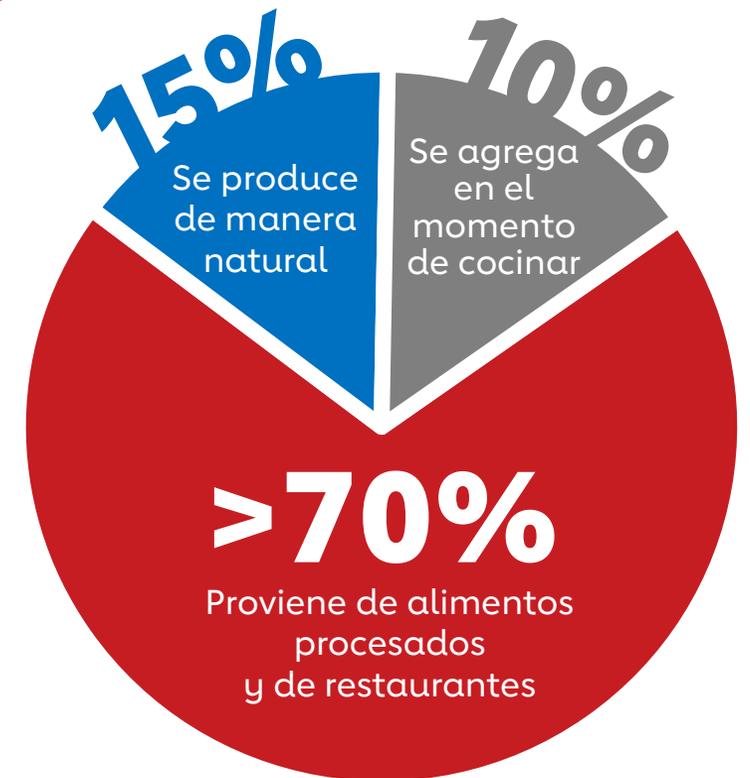
BURRITOS & TACOS



# ¿DE DÓNDE PROVIENE EL SODIO QUE CONSUMIMOS?

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

- **Los alimentos procesados** están envasados en cajas, latas o bolsas.
- **Los alimentos envasados** son productos prácticos listos para consumir, como comidas preparadas, mezclas para salsas, sopas enlatadas y mezclas para pasteles.
- **Los restaurantes** suelen utilizar algunos alimentos procesados en sus preparaciones culinarias.



## PUNTO 2: Fuentes comunes de sodio



**Más del 70% del sodio que consumimos proviene de alimentos procesados y de restaurantes.**

- A menudo, los alimentos envasados y preparados contienen sodio agregado durante el proceso de elaboración.
- Panes y cereales, fiambres y embutidos, pizza, aves de corral, sopa y sándwiches contienen sodio.



**Algunos alimentos contienen sodio en su estado natural.**

- Los melones cantalupos, las patatas y la leche contienen sodio en pequeñas cantidades.
- La *bok choy*, los betabeles y la acelga tienen una cantidad moderada de sodio.



**También agregamos sodio en el momento de cocinar y una vez que ya estamos sentados a la mesa.**

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



# EL SODIO EN LA ETIQUETA NUTRICIONAL

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

**Ten en cuenta el tamaño de la porción.**

Si el tamaño de tu porción equivale a dos porciones de un producto, estás consumiendo el doble del sodio que se indica.

**Indicado en miligramos ("mg").**

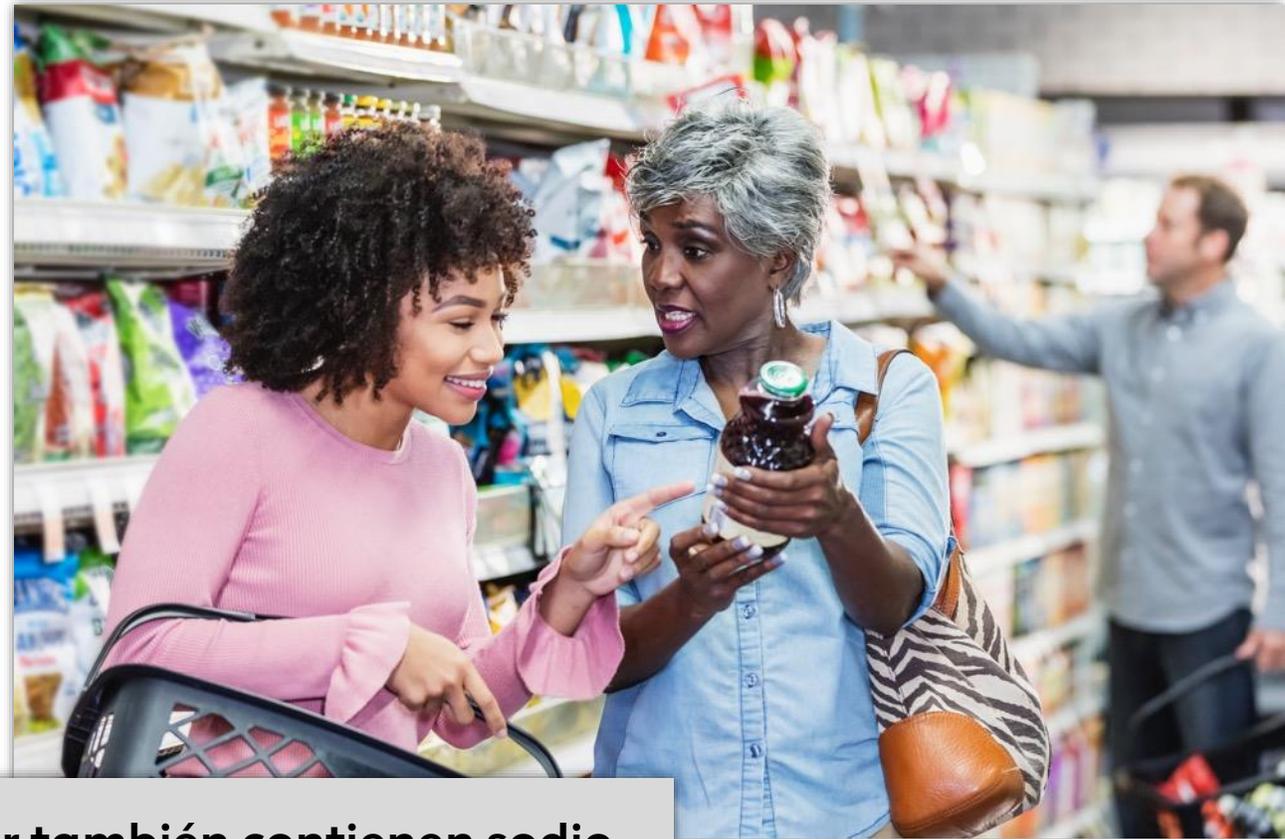
Busca "sódico" y "sodio" y el símbolo "Na" en la lista de ingredientes.



# FUENTES OCULTAS DE SODIO

## Ingredientes como los siguientes:

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



El bicarbonato de sodio y los polvos de hornear también contienen sodio.



## **PUNTO 3:** Reduce tu consumo de sodio

### **Lee la etiqueta nutricional**

- Cuando compres alimentos preparados y envasados, verifica siempre el contenido de sodio en la etiqueta nutricional.
- Compara el contenido de sodio de productos similares.
- Elige los productos que tengan la menor cantidad de sodio.



# INTERPRETACIÓN DE LOS ENVASES DE ALIMENTOS

**Sin sodio**

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

**Muy bajo en sodio**

35 miligramos o menos por porción

**Bajo en sodio**

140 miligramos o menos por porción



# INTERPRETACIÓN DE LOS ENVASES DE ALIMENTOS

**Reducido en sodio  
(o con menos sodio)**

Como mínimo, un **25% menos de sodio** por porción con respecto al nivel de sodio habitual

**Ligero  
(para productos  
reducidos en sodio)**

El alimento es “bajo en calorías” o “bajo en grasas” y el **sodio se reduce, como mínimo, a un 50%** por porción

**Ligero en sodio**

El sodio se reduce, como mínimo, **a un 50%** por porción



# BUSCA LA MARCA DE VERIFICACIÓN DEL CORAZÓN

Dependiendo de la categoría del alimento, se aplica uno de los siguientes cuatro límites de sodio:

- hasta 140 mg por porción según la etiqueta
- 240 mg por porción según la etiqueta
- 360 mg por porción según la etiqueta
- 480 mg por porción según la etiqueta y por porción de tamaño estándar

Para obtener más información y una lista de alimentos certificados, visita [heartcheck.org](http://heartcheck.org).



American Heart Association.  
EmPOWERED to Serve™

# CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE

**Sigue una dieta que, en general, sea saludable para el corazón y que se incluya lo siguiente en grandes cantidades:**

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



# CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE

## Quando cocines en casa

- **Resiste la tentación.** Usa menos sal cuando cocines y agregues condimentos.
- **Prueba la comida primero.** No agregues sal a la comida antes de probarla.
- **Sé libre.** Prueba condimentos alternativos sin sal.
- **Atrévete.** Usa hierbas, especias, vinagres o jugo recién exprimido de lima o limón en lugar de sal para agregar sabor.



# CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE

## Cuando salgas a comer

- **Investiga el local antes de ir.** Muchos restaurantes y cadenas de comida rápida tienen información nutricional en sus páginas web.
- **Identifica pistas.** En el menú, busca la denominación “saludable” o símbolos que lo indiquen.
- **Pide como tú quieras.** Solicita que preparen tu plato sin sal agregada ni ingredientes con alto contenido de sodio.



# REVISA TUS MEDICAMENTOS

**Si padeces PAA,** pregúntale a tu profesional de la salud o farmacéutico sobre el contenido de sodio de tus medicamentos, incluidos los que son de venta libre.

- Antes de comprar medicamentos de venta libre, lee las etiquetas.
- Pregúntale a tu farmacéutico si existen alternativas de tus medicamentos que tengan bajo contenido de sodio.



# TU 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.

Únete hoy a **You're the Cure** (El remedio eres tú) y sé uno de los primeros en enterarte de la aprobación de las principales iniciativas de política o cuando se necesite tu ayuda para abogar por un futuro saludable.

**¡Envía un mensaje de texto con la palabra EMPOWER al 46839 para unirte hoy mismo!**



# USA TU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SANAS

Puedes ayudarnos a unir a las comunidades para la formación de una cultura de salud sostenible.

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

¡Regístrate para ser un embajador y conoce cómo puedes formar parte del movimiento!

**¡Únete a nosotros para mejorar la salud de TODOS en nuestras comunidades!**



# CIERRE

¡Valoramos tu opinión  
y tus preguntas!

Dinos qué te gustó más.

Envíanos un correo electrónico  
a la siguiente dirección:  
[empoweredtoserve@heart.org](mailto:empoweredtoserve@heart.org)



# SOMOS **EMPOWERED TO SERVE**

...servir nuestra salud y a nuestra comunidad



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

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

