



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Termina con el exceso de sodio

#EmPOWERChange

© Copyright 2025 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados.
EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. WF-822450 3/25



Comienza tu programa con una cálida bienvenida y tus comentarios iniciales. Esto puede incluir una cita o lectura inspiradora o compartir con el grupo el motivo por el cual este tema es importante para ti y tu razón para ofrecerte a presentar esta lección.



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



Para conseguir que todos se concentren, lee la descripción general de la lección.

Informa a los participantes que completar la lección toma 30 minutos.

¿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.



Lee la introducción a ETS.

Comparte por qué te uniste al movimiento ETS.

Anima a todos los que no se hayan unido a ETS a que se conecten a internet después del programa y se inscriban en este movimiento nacional.

Ten en cuenta que ETS es una plataforma de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)/American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral) y trabaja en colaboración con organizaciones comunitarias de todo el país.

Destaca la declaración de la misión de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón).



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**.



Di lo siguiente:

“En primer lugar, hablemos sobre cómo el sodio (la sal) afecta al cuerpo”.

A continuación, lee la diapositiva.

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.

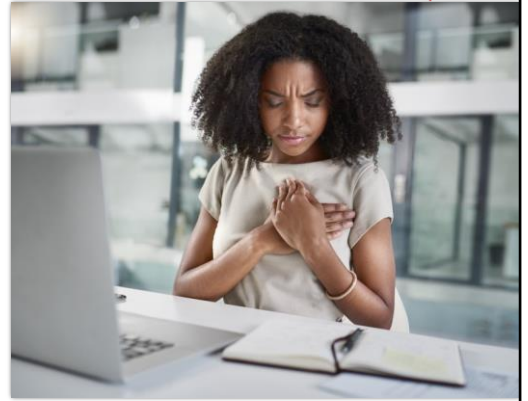


Lee la diapositiva.

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



6

Di lo siguiente:

“Además de la presión arterial alta, el exceso de sodio puede ponerte en riesgo de padecer las siguientes afecciones:”

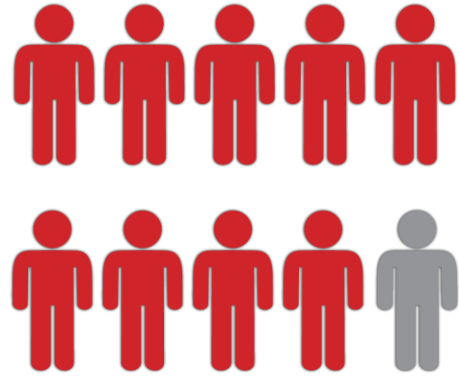
A continuación, lee las viñetas de la diapositiva.



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.



Di lo siguiente:

“Estas son algunas estadísticas sobre la cantidad de sodio que consumimos y su procedencia”.

A continuación, pídele a un voluntario que lea las viñetas.

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.



Di lo siguiente:

“Las comunidades diversas presentan un riesgo mayor de padecer presión arterial alta”.

A continuación, lee la diapositiva.

Luego, pregunta lo siguiente al grupo:

“¿Alguien en sus familias padece presión arterial alta? En caso afirmativo, levanten la mano”.

A continuación, di lo siguiente:

“Si limitan el consumo de sodio, lograrán lo siguiente:

- Ayudar a reducir el riesgo de tener presión arterial alta.
- Y, si padecen presión arterial alta, limitar su consumo de sodio puede ayudar



American Heart Association.

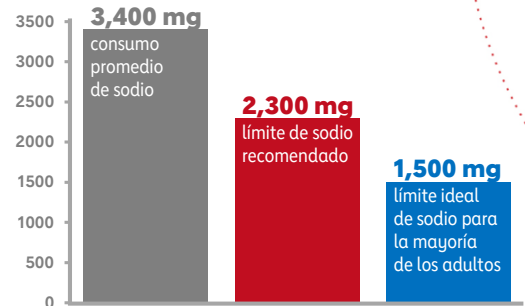
EmPOWERED to Serve™

a controlar la presión arterial.

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.



Di lo siguiente:

“La mayoría de los adultos consume más de 3,400 mg de sodio al día.

La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) recomienda no consumir más de 2,300 miligramos (mg) al día. Aspirar a un límite ideal de no más de 1,500 mg al día para la mayoría de los adultos es una meta óptima. Ese nivel se asocia a una reducción significativa de la presión arterial, lo que, a su vez, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y de ataque o derrame cerebral.

Debido a que el consumo promedio de sodio de un estadounidense es tan elevada, incluso una reducción de 1,000 mg al día puede mejorar la presión arterial y la salud del corazón”.

Menciona el material impreso “Cómo el exceso de sodio afecta tu salud”.

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.

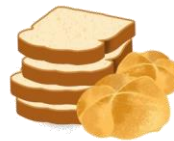
Lee la diapositiva.

PUNTO 2: Fuentes comunes de sodio

¿Sabías que...?

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

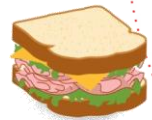
- Panes y bollos
- Pizza
- Sándwiches
- Fiambres y embutidos
- Sopa
- Burritos y tacos



BREADS & ROLLS



PIZZA



SANDWICHES



COLD CUTS & CURED MEATS



SOUP



BURRITOS & TACOS

Di lo siguiente:

“Recién aprendimos que el exceso de sodio puede ser riesgoso para la salud. Es importante recuperar el control de la cantidad de sodio en los alimentos.

Uno de los primeros pasos es conocer los 6 salados. Estos son seis alimentos populares que pueden agregar altos niveles de sodio a sus dietas”.

Pide a alguien que lea las viñetas.

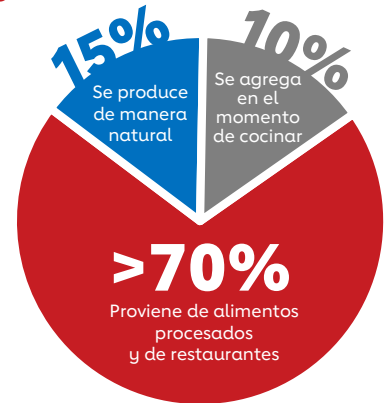
Luego, pregunta lo siguiente: ¿Alguno de los alimentos incluidos en la lista los sorprendió? Es una posibilidad, dado que algunos de ellos ni siquiera tienen sabor salado.

Menciona el material impreso “Infografía de los 6 salados”.

¿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.



Di lo siguiente:

“Lamentablemente, la mayor parte del sodio que consumimos está oculta. Más del 70% del sodio que consumen los estadounidenses proviene de alimentos envasados, preparados y de restaurantes, no del salero.

- Los alimentos procesados están envasados en cajas, latas o bolsas. A menudo, contienen aditivos, saborizantes artificiales y otros conservantes.
- Los alimentos envasados son productos prácticos listos para consumir, como comidas precocinadas, mezclas para salsas, sopas enlatadas y mezclas para pasteles. Los alimentos envasados son un tipo de alimento procesado.
- Los alimentos de restaurantes son aquellos que se consumen en un establecimiento comercial. Puede tratarse de un quiosco, un local de comida rápida, un restaurante de comida para llevar, un establecimiento de comida informal o uno de alta gastronomía. Los restaurantes suelen utilizar algunos alimentos procesados en sus preparaciones culinarias y, generalmente, usan sal de mesa para condimentar”.

Se requiere la designación de una fuente del gráfico que reemplace la siguiente:

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sodium/effects-of-excess-sodium-infographic>

Y

[Cita: Harnack LI, Cogswell ME, Shikany JM, et al. Sources of sodium in U.S. adults from 3 geographic regions. Circulation. 2017;135:1775–1783.](https://www.cdc.gov/dhdsdp/data_statistics/fact_sheets/fs_sodium.htm)

https://www.cdc.gov/dhdsdp/data_statistics/fact_sheets/fs_sodium.htm

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.

13

Di lo siguiente:

“En esta tabla, se describen las distintas maneras en que el sodio llega a sus platos”.

Revisa la información de la diapositiva.

EL SODIO EN LA ETIQUETA NUTRICIONAL

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.

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.

Revisa la información de la diapositiva.

Pregunta lo siguiente al grupo:

- ¿Cuántos de ustedes leen la etiqueta de los alimentos antes de comprarlos?
 - Explica que la mejor forma de conocer los alimentos más ricos en sodio es comparando las etiquetas. Luego, elijan el producto que contenga la menor cantidad de sodio.
 - Revisa la información de la diapositiva.

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.

15

Di lo siguiente:

“El sodio se presenta en muchas formas. Una de las formas más evidentes de encontrarlo es en la etiqueta nutricional, como acabamos de ver. Y, a veces, está oculto en varias palabras de la lista de ingredientes que quizá ustedes no reconozcan.

Aquí hay un ejemplo de algunas de ellas”.

Haz referencia a la lista con viñetas.

A continuación, di lo siguiente:

“Otros escondites poco conocidos del sodio son los medicamentos con receta y los de venta libre. Consulten las etiquetas y la lista de ingredientes de los medicamentos de venta libre. En el caso de medicamentos con receta, deberán preguntarle a su doctor o farmacéutico, ya que la información no se encuentra en el envase”.



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.



Di lo siguiente:

“Cuando compren alimentos preparados y envasados, verifiquen siempre el contenido de sodio en la etiqueta nutricional. Comparen el contenido de sodio de productos similares. Luego, elijan el producto que tenga 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

17

Di lo siguiente:

“Estos son los términos relacionados con el sodio que deben buscar en los envases de alimentos y su significado”.

Lee los títulos de categoría, pero no las descripciones (a menos que el tiempo lo permita).

Luego, pregunta lo siguiente al grupo:

“¿Cuáles creen que serían las mejores opciones?”

A continuación, confirma (o afirma) que la mejor opción es comprar presentaciones sin sodio, muy bajas en sodio y con bajas en sodio.

Fuente:

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sodium/how-much-sodium-should-i-eat-per-day>

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

18

Di lo siguiente:

“Estos son los términos relacionados con el sodio que deben buscar en los envases de alimentos y su significado”.

Lee los títulos de categoría, pero no las descripciones (a menos que el tiempo lo permita).

Luego, pregunta lo siguiente al grupo:

“¿Cuáles creen que serían las mejores opciones?”

A continuación, confirma (o afirma) que la mejor opción es comprar presentaciones sin sodio, muy bajas en sodio y con bajas en sodio.

Fuente:

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sodium/how-much-sodium-should-i-eat-per-day>

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.



Di lo siguiente:

“La marca de verificación del corazón es una herramienta sencilla que te ayuda a comer de forma inteligente y a cuidarte del sodio. Cuando la vean, podrán estar seguros de que un producto cumple con las recomendaciones de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) para un patrón de alimentación saludable en general, incluida la limitación del sodio.

Por lo tanto, busquen la marca de verificación del corazón de la AHA en el envase (o menú).

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

Menciona la infografía sobre la marca de verificación del corazón.



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



Revisa la información de la diapositiva.

Patrón dietario recomendado para cumplir con las pautas de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)/American College of Cardiology (Colegio Americano de Cardiología) (AHA/ACC)

<http://circ.ahajournals.org/content/134/22/e505>



CONSEJOS PARA UNA DIETA SALUDABLE

Cuando 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.



Revisa la información de la diapositiva.



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 la información de la diapositiva.

A continuación, di lo siguiente:

"Cuando salgan a comer, prepárense. Es posible encontrar opciones saludables si saben qué buscar y cómo preguntar".

Fuente: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/dining-out-doesnt-mean-ditch-your-diet>

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.



Di lo siguiente:

“Como ya se mencionó, nuestros medicamentos pueden ser fuentes ocultas de sodio. Por lo tanto...”

A continuación, lee las viñetas de la diapositiva.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

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!



24

Di lo siguiente:

Gracias por unirse hoy. Antes de finalizar esta lección, nos gustaría mencionar otras maneras en las que pueden continuar su proceso por la buena salud y ayudar a otros miembros de sus comunidades.

Cada uno de nosotros tiene el poder de marcar la diferencia en la comunidad. Si se unen al programa You're the Cure (El remedio eres tú) de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón), pueden ser uno de los primeros en enterarse de la aprobación de las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda para abogar por un problema. ¡Envíen un mensaje de texto con la palabra EMPOWER al 46839 para unirse hoy mismo!



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

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

¡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!



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

25

Anima a todos a que participen en el movimiento EmPOWERED to Serve (El Poder para Servir).

Comparte cómo formar parte del movimiento ETS ayuda a adoptar un estilo de vida saludable.

Anima a todos a asistir a una futura lección de salud de ETS.

CIERRE

**¡Valoramos tu opinión
y tus preguntas!**

Dinos qué te gustó más.

Envíanos un correo electrónico
a la siguiente dirección:
empoweredtoserve@heart.org



Agradece a todos por la asistencia.

Agradece a los voluntarios que ayudaron a coordinar el programa.

Tómate un momento para compartir una lectura inspiradora o pídele al grupo que se una en una canción motivadora.

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/empoweredtoserve)

27

Coloca esta diapositiva como diapositiva final y muéstrala hasta que todos los participantes salgan de la sala.