

# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#82 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

## ¡Reduzca la sal!



Muchos alimentos contienen muchas más sal de lo que usted piensa.

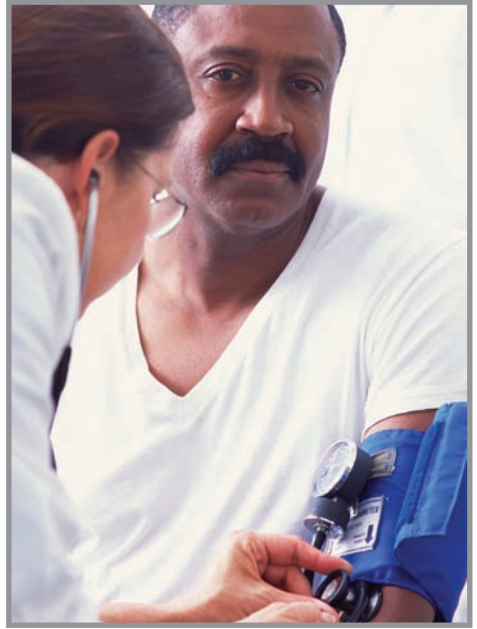
**DEMASIADA SAL PUEDE AUMENTAR LA PRESIÓN ARTERIAL Y LLEVAR A ATAQUES CARDIACOS Y DERRAMES CEREBRALES**



## Demasiada sal es perjudicial.

**En promedio, las personas consumen más sal de la que deben**

- El sodio en la sal es lo que hace aumentar la presión arterial.
- Reducir el consumo de sal ayuda a prevenir y controlar la presión arterial alta.
- La mayoría de las personas no deben consumir más de 1,500 mg de sodio por día. Esto es mucho más importante para las personas con presión arterial alta, de raza negra, las de edad media y personas mayores.
- Incluso las personas con presión arterial normal se benefician de tener una presión baja. La presión baja disminuye el riesgo de un ataque cardíaco y derrame cerebral.



## La mayoría de las comidas en restaurantes y los alimentos procesados están llenos de sal.

**¡Su salero no es el problema principal!**

- La mayoría de la sal que consumimos – casi 80% – proviene de alimentos comprados en tiendas, envasados, procesados, y de restaurantes (incluyendo las comidas rápidas).
- Solo cerca de 10% del sodio en nuestra dieta proviene de la sal que añadimos al cocinar o cenar.
- El resto se encuentra de forma natural en los alimentos.



## Consulte las etiquetas antes de comprar.

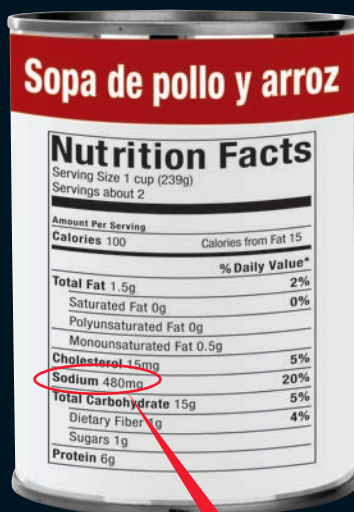
Lea la etiqueta de Información Nutricional para así elegir productos con menos sodio.

Sopa de pollo y arroz	
Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (239g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
<b>Sodium 870mg</b>	<b>36%</b>
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	

- Esta lata de sopa de pollo y arroz tiene 870 mg de sodio por porción. ¡Eso es demasiado! La mayoría de personas no deben consumir más de 1,500 mg de sodio por día.
- Asegúrese de verificar el tamaño y la cantidad de porciones por envase.
- Esta lata contiene dos raciones, así que si come todo su contenido, usted ingerirá el DOBLE de la cantidad de sodio – ¡más de lo que usted debe consumir en un día!

## Compare la cantidad de sodio en marcas diferentes

Los alimentos salados no siempre SABEN salados, así que lea la etiqueta.



Sodium 870mg

¡Elija el que contenga menos!

Sodium 480mg

## La compra de alimentos

- Usualmente los alimentos frescos tienen menos sal que los alimentos enlatados o procesados.
- Los alimentos enlatados como los fréjoles y el caldo de sopa pueden contener mucha sal. Compare las etiquetas y busque por las versiones “baja en sodio” o “no sal añadida”.
- Cuando compre carnes crudas lea la etiqueta; a menudo también contiene sal añadida.
- Los alimentos procesados comercializados como “saludables” o “bajo en grasa” pueden contener demasiado sodio. Siempre lea la etiqueta.
- Los aderezos para ensaladas y los condimentos, como la salsa de tomate y la de soja, usualmente son altos en sodio.



## En el hogar

- Reduzca la sal poco a poco, durante un par de semanas o hasta meses. Probablemente no notará la diferencia.
- Coma frutas y verduras frescas en vez de papitas saladas y palomitas de maíz.
- Use una ½ cucharita de sal cuando las recetas requieran 1 cucharita.
- Tenga en cuenta que algunos condimentos como el adobo, ajo, sal y pimienta limón contienen sal.
- Para añadir sabor cree sus propios condimentos sin sal usando orégano, albahaca, semillas de apio, curry en polvo, pimienta roja o cualquier otra hierba y especias.
- Muchos sustitutos de sal contienen potasio. Si usted toma medicamentos regularmente o tiene una afección renal, hable con su médico antes de usar un sustituto de sal.

## Comer afuera

- Pida que preparen su comida sin sal. En tal caso, usted puede añadir sal al gusto.
- Algunos restaurantes – especialmente las cadenas de restaurantes – ofrecen información nutricional. Pida una copia.

# Los mismos alimentos – GRAN DIFERENCIA en sodio

La cantidad de sodio en los alimentos procesados varía **MUCHO** según la marca.

	Tamaño de la porción	Variedad de sodio (mg) por porción*
Lata de sopa 	1 taza	50-950
Verduras enlatadas 	½ taza	10-550
Pan rebanado 	1 rebanada	100-240
<b>Pizza de queso congelada</b> 	1 rebanada	510-1090
Comidas congeladas 	6-10 onzas	330-1130
Jugo de tomate 	8 onzas	140-680
Aderezo para ensalada 	2 cucharadas	80-620
Salsa 	2 cucharadas	90-250
Papitas fritas 	1 onza	10-380
Pretzels 	1 onza	50-610

\*Basado en una muestra pequeña

**Lea las etiquetas siempre. Al elegir su pizza inteligentemente, usted puede evitar 580 mg de sodio!**

## Más Información y Ayuda

- **Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York:** [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) o llame al 311
- **Boletines de Salud (corazón saludable):** [nyc.gov/heart](http://nyc.gov/heart) o llame al 311:
  - #50 Presión Arterial Alta – Está en sus Manos
  - #51 Como Perder Peso y No volver a Subir
  - #73 ¿Está Tomando las Libras?
  - #76 Grasas Buenas/Grasas Malas
- **Administración de Drogas y Alimentos (FDA), (cómo leer las etiquetas de los alimentos):** <http://www.fda.gov/food/LabelingNutrition/ConsumerInformation/ucm078889.htm>
- **MedLine Plus (Institutos Nacionales de Salud):** [www.nlm.nih.gov/medlineplus/dietarysodium.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/dietarysodium.html)
- **American Heart Association:** [www.heart.org](http://www.heart.org)
- **Asociación Dietética Americana:** [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

LLAME AL  
**311**

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

Visite [nyc.gov/health/email](http://nyc.gov/health/email) para recibir una suscripción de correo electrónico gratis

# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#82 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

**Departamento de Salud y Salud Mental  
de la Ciudad de Nueva York  
New York City Department of Health and Mental Hygiene**

125 Worth Street, Room 1047, CN 33  
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde  
Thomas Farley, M.D., M.P.H., Comisionado

**Oficina de Comunicaciones  
Bureau of Communications**

Geoffrey Cowley, Comisionado Adjunto  
Cortnie Lowe, M.F.A., Editora Ejecutiva  
Drew Blakeman, Escritor Principal  
Leslie Laurence, Escritora Principal  
Olivia Mera, Gerente de Proyectos  
Rina Renella, Traductora

*Preparado en cooperación con:*

*Prepared in cooperation with:*

División de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades  
(Division of Health Promotion and Disease Prevention)

Oficina de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas  
(Bureau of Chronic Disease Prevention and Control)

Programa de Prevención y Control de Enfermedades Cardiovasculares  
(Cardiovascular Disease Prevention and Control Program)

*Fondos proveídos por:*

*Made possible by funding from:*

El Departamento de Salud y Servicios Humanos  
(The Department of Health and Human Services)



**¡Reduzca la sal!**

LLAME AL  
**311**

Para servicios no urgentes de la Ciudad de Nueva York.  
Interpretación telefónica en más de 170 idiomas.