

# TALLER SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

---

Reducir el consumo de sal

# Agenda

- La sal frente al sodio: ¿cuál es la diferencia?
- El sodio y su efecto en la salud
- Fuentes de sodio
- Formas de reducir el consumo de sodio
- Ponerlas en práctica
- Conclusión

# Objetivos

Al finalizar el taller de hoy, podrán:

1. Entender de qué manera el sodio afecta la salud.
2. Identificar las principales fuentes de sodio en la alimentación.
3. Conocer al menos dos nuevas estrategias que los ayudarán a reducir la cantidad de sodio en su dieta.

De todo lo que comen,  
¿qué creen que tiene  
mucho sodio?

# ¿Qué es el sodio?



- El sodio es un mineral esencial que nos ayuda a controlar la presión arterial y otras funciones del cuerpo.
- La sal es una fuente de sodio.
- En general, la sal se usa como conservante y para darle sabor a la comida.
- La mayoría de las personas consume demasiado sodio, pero es posible que no lo sepa.

**1 cucharadita de sal = 2300 miligramos de sodio**

# ¿Cuál es el problema?

## **Consumir demasiado sodio es malo para la salud.**

- Puede aumentar la presión arterial en los adultos y en los niños.
  - Uno de cada cuatro neoyorquinos tiene presión arterial alta.
- La presión arterial alta aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.
  - Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en la ciudad de Nueva York.

# Límites de sodio



## Si tienen...

## No coman más de...

- 14 años o más → • 2300 miligramos al día
- Entre 9 y 13 años → • 1800 miligramos al día
- Entre 4 y 8 años → • 1500 miligramos al día
- Entre 1 y 3 años → • 1200 miligramos al día

Fuente: Academia Nacional de Ciencias, Ingeniería y Medicina. Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium (Ingesta dietética de referencia de sodio y potasio); 2019. doi: <https://doi.org/10.17226/25353>.

# Fuentes de sodio en la dieta

¿Verdadero o falso?

La mejor forma de consumir menos sodio es dejar de usar el salero.



# Fuentes de sodio en la dieta

¿Verdadero o falso?

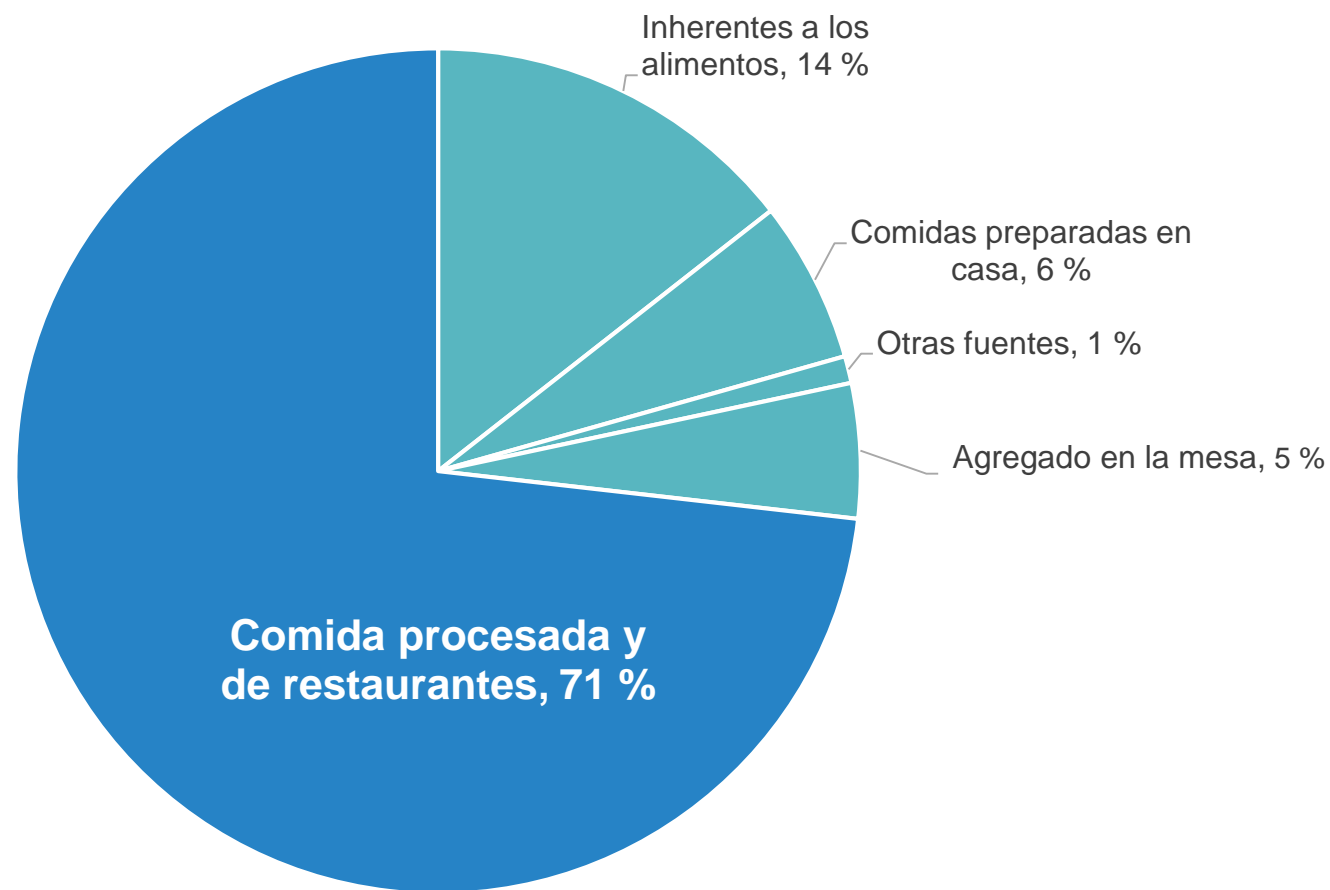
La mejor forma de consumir menos sodio es dejar de usar el salero.

Falso

La mayor parte del sodio que consumimos proviene de la comida envasada y de los restaurantes.



# Fuentes de sodio en la dieta



# Fuentes de sodio en la dieta

¿Verdadero o falso?

La comida con alto contenido de sodio sabe siempre muy salada.

# Fuentes de sodio en la dieta

¿Verdadero o falso?

La comida con alto contenido de sodio sabe siempre muy salada.

Falso

La comida con alto contenido de sodio no siempre sabe salada.



# Estrategias para reducir el consumo de sal

1. Comer y comprar comida con bajo contenido de sodio.
  - Elegir comida integral en lugar de comida procesada.
  - Revisar la etiqueta.
2. Preparar comida con menos sal.
3. Elegir comida con menos sodio cuando salen a comer.
  - Buscar el símbolo de advertencia sobre el consumo de sodio.
  - Elegir con inteligencia entre las opciones de los menús.
  - Comer comida saludable sobre la marcha.

# 1. Comer y comprar comida con bajo contenido de sodio

## **Elegir comida integral en lugar de comida procesada.**

- La comida integral es aquella a la que no se le agrega ni se le quita nada.
  - No le agregan **grasas poco saludables**, **azúcar** ni **sal**.
  - No le quitan **vitaminas**, **minerales** ni **fibra**.
- Ejemplos:
  - Frutas o verduras frescas
  - Granos integrales
  - Nueces, legumbres, huevo

# 1. Comer y comprar comida con bajo contenido de sodio

Elegir comida integral en lugar de comida procesada



Comida integral  
*Más saludable*



Comida procesada  
*Menos saludable*



# 1. Comer y comprar comida con bajo contenido de sodio

## Revisar la etiqueta





# 1. Comer y comprar comida con bajo contenido de sodio

Revisar la etiqueta:  
información nutricional



## Nutrition Facts

16 servings per container  
Serving size 1 slice

Amount per serving

**Calories 110**

% Daily Value\*

**Total Fat 1.5g 2%**

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol 0mg 0%**

**Sodium 180mg 8%**

**Total Carbohydrate 21g 8%**

Dietary Fiber <1g <3%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein 3g**

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 50mg 4%

Iron 1.2mg 6%

Potassium 40mcg 0%

\* 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.

## Información nutricional

16 porciones por envase

Tamaño de la porción por rebanada

Cantidad por porción

**Calorías 110**

% de valor diario\*

**Grasa total 1.5g 2%**

Grasas saturadas 0g 0%

Grasas trans 0g

**Colesterol 0mg 0%**

**Sodio 180mg 8%**

**Total de carbohidratos 21g 8%**

Fibra dietética <1g <3%

Azúcares totales 0g

Incluye 0g de azúcares añadidos 0%

**Proteína 3g**

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 50mg 4%

Hierro 1.2mg 6%

Potasio 40mcg 0%

\* El % de valor diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para aportar asesoramiento de nutrición general.

# 1. Comer y comprar comida con bajo contenido de sodio

Revisar la etiqueta:  
información nutricional

## Nutrition Facts

16 servings per container  
Serving size 1 slice

Amount per serving

**Calories 110**

% Daily Value\*

**Total Fat 1.5g 2%**

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol 0mg 0%**

**Sodium 180mg 8%**

**Total Carbohydrate 21g 8%**

Dietary Fiber <1g <3%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein 3g**

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 50mg 4%

Iron 1.2mg 6%

Potassium 40mcg 0%

\* 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.

## Información nutricional

16 porciones por envase  
Tamaño de la porción por rebanada

Cantidad por porción

**Calorías 110**

% de valor diario\*

**Grasa total 1.5g 2%**

Grasas saturadas 0g 0%

Grasas trans 0g

**Coolesterol 0mg 0%**

**Sodio 180mg 8%**

**Total de carbohidratos 21g 8%**

Fibra dietética <1g <3%

Azúcares totales 0g

Incluye 0g de azúcares añadidos 0%

**Proteína 3g**

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 50mg 4%

Hierro 1.2mg 6%

Potasio 40mcg 0%

\* El % de valor diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para aportar asesoramiento de nutrición general.

Mantengan esto  
**BAJO (<5%)**



# 1. Comer y comprar comida con bajo contenido de sodio

Revisar la etiqueta: información nutricional. ¿Qué elegirían?

## Nutrition Facts

5 servings per container  
Serving size 2/3 Cup (91g) frozen;  
1/2 cup prepared

Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>60</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 12g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>17%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 0mg	<b>0%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 140mcg	<b>2%</b>

\* 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.

## Información nutricional

5 porciones por envase  
Tamaño de la porción por 2/3 de taza  
(91g) congeladas; 1/2 taza preparadas

Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>60</b>
	<b>% de valor diario*</b>
<b>Grasa total</b> 0g	<b>0%</b>
Grasas saturadas 0g	<b>0%</b>
Grasas trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Total de carbohidratos</b> 12g	<b>4%</b>
Fibra dietética 4g	<b>17%</b>
Azúcares totales 4g	
Incluye 0g de azúcares añadidos	<b>0%</b>

<b>Proteína</b> 5g	
Vitamina D 0mcg	<b>0%</b>
Calcio 0mg	<b>0%</b>
Hierro 1mg	<b>6%</b>
Potasio 140mcg	<b>2%</b>

\* El % de valor diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para aportar asesoramiento de nutrición general.



## Nutrition Facts

3 1/2 servings per container  
Serving size 1/2 Cup (122g)

Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>50</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 300mg	<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 11g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 1g Added Sugars	<b>2%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 0mg	<b>0%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 129mcg	<b>2%</b>

\* 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.



## Información nutricional

3 1/2 porciones por envase  
Tamaño de la porción por 1/2 taza (122g)

Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>50</b>
	<b>% de valor diario*</b>
<b>Grasa total</b> 1.5g	<b>0%</b>
Grasas saturadas 0g	<b>0%</b>
Grasas trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 180mg	<b>13%</b>
<b>Total de carbohidratos</b> 21g	<b>4%</b>
Fibra dietética <1g	<b>14%</b>
Azúcares totales 0g	
Incluye 0g de azúcares añadidos	<b>2%</b>

<b>Proteína</b> 3g	
Vitamina D 0mcg	<b>0%</b>
Calcio 0mg	<b>0%</b>
Hierro 1mg	<b>6%</b>
Potasio 129mcg	<b>2%</b>

\* El % de valor diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para aportar asesoramiento de nutrición general.



# 1. Comer y comprar comida con bajo contenido de sodio

Revisar la etiqueta: información nutricional. ¿Qué elegirían?

Nutrition Facts	
5 servings per container Serving size 2/3 Cup (91g) frozen; 1/2 cup prepared	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>60</b>
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 0mg	0%
<b>Total Carbohydrate</b> 12g	4%
Dietary Fiber 4g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 140mcg	2%

\* 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.

Información nutricional	
5 porciones por envase Tamaño de la porción por 2/3 de taza (91g) congeladas; 1/2 taza preparadas	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>60</b>
	% de valor diario*
<b>Grasa total</b> 0g	0%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodio</b> 0mg	0%
<b>Total de carbohidratos</b> 12g	4%
Fibra dietética 4g	17%
Azúcares totales 4g	
Incluye 0g de azúcares añadidos	0%
<b>Proteína</b> 5g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 0mg	0%
Hierro 1mg	6%
Potasio 140mcg	2%

\* El % de valor diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para aportar asesoramiento de nutrición general.

Nutrition Facts	
3 1/2 servings per container Serving size 1/2 Cup (122g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>50</b>
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 300mg	13%
<b>Total Carbohydrate</b> 11g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 5g	
Includes 1g Added Sugars	2%
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 129mcg	2%

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.

Información nutricional	
3 1/2 porciones por envase Tamaño de la porción por 1/2 taza (122g)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>50</b>
	% de valor diario*
<b>Grasa total</b> 1.5g	0%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodio</b> 180mg	13%
<b>Total de carbohidratos</b> 21g	4%
Fibra dietética <1g	14%
Azúcares totales 0g	
Incluye 0g de azúcares añadidos	2%
<b>Proteína</b> 3g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 0mg	0%
Hierro 1mg	6%
Potasio 129mcg	2%

\* El % de valor diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para aportar asesoramiento de nutrición general.



# 1. Comer y comprar comida con bajo contenido de sodio

**Revisar la etiqueta: frente del envase**

- Ayuda a encontrar rápidamente las opciones con bajo contenido de sodio.
- Ejemplos:
  - ✓ Bajo contenido de sodio
  - ✓ Contenido reducido de sodio
  - ✓ Ligeramente salado
  - ✓ Sin sal agregada



## 2. Preparar comida con menos sal

### Especias



- Comino
- Clavo de olor
- Coriandro
- Cúrcuma
- Canela
- Chile

- ✓ Agreguen una pizca a la vez.
- ✓ Saltéenlas con un poco de aceite durante 30 segundos para que liberen su aroma.

### Hierbas



- Albahaca
- Romero
- Cilantro
- Orégano
- Perejil
- Tomillo

- ✓ Agreguen las hierbas frescas al final.
- ✓ Agreguen las hierbas secas al comienzo.

## 2. Preparar comida con menos sal

**Vegetales que dan sabor**

**Vegetales aromáticos**

## 2. Preparar comida con menos sal

### Vegetales que dan sabor



- Papas
- Tomates
- Hongos

✓ Le dan a la comida un sabor sustancioso o jugoso.

### Vegetales aromáticos



- Cebollas
- Ajo
- Jengibre
- Apio
- Zanahorias
- Pimientos

✓ Liberan sabores cuando se caramelizan:

- Saltéenlas con un poco de aceite sin mover demasiado la sartén.
- Ásenlas en el horno.



## 2. Preparar comida con menos sal

**Picantes**

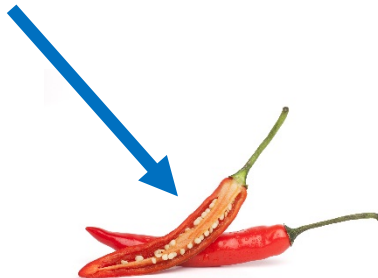
**Ácidos**

## 2. Preparar comida con menos sal

### Picantes



- Pimientos picantes (frescos o secos)
- ✓ Para reducir el picor, quítenle las semillas y el interior al pimiento.



### Ácidos



- ✓ Los ácidos resaltan otros sabores de la comida.

Agréguenlos al comienzo de la cocción.

- Vinagre
- Tomates
- Vino

Agreguen cítricos al final de la cocción.

- Limones
- Limas
- Naranjas

## 2. Preparar comida con menos sal

### **Frijoles carita y berza**

#### **Instrucciones:**

1. Calienten aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agreguen la cebolla y el ajo picados, y dejen que se cocinen hasta que los bordes se doren (5 minutos, aproximadamente).
3. Agreguen la berza, el tomate y el eneldo picados, y 2 tazas de agua. Cocinen hasta que las hojas verdes estén blandas (de 20 a 25 minutos).
4. Laven una lata de frijoles carita y agréguelas. Saboreen la comida y agreguen pimienta negra o un chorrillo de jugo de cítricos si es necesario. Revuelvan.
5. Sirvan de inmediato y disfruten.

*¿Qué técnicas se usan para dar más sabor a esta receta?*

## 2. Preparar comida con menos sal

### Frijoles carita y berza

#### Instrucciones:

1. Calienten aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agreguen la cebolla y el ajo picados, y dejen que se cocinen hasta que los bordes se doren (5 minutos, aproximadamente).
3. Agreguen la berza, el tomate y el eneldo picados, y 2 tazas de agua. Cocinen hasta que las hojas verdes estén blandas (de 20 a 25 minutos).
4. Laven una lata de frijoles carita y agréguenlas. Saboreen la comida y agreguen pimienta negra o un chorrito de jugo de cítricos si es necesario. Revuelvan.
5. Sirvan de inmediato y disfruten.

#### ¿Qué técnicas se usan para dar más sabor a esta receta?

- ✓ Vegetales aromáticos: cebollas y ajo caramelizados
- ✓ Ácido: tomate agregado al comienzo de la cocción
- ✓ Hierbas: eneldo
- ✓ Saboreen la comida al final y agreguen pimienta negra o jugo de cítricos si es necesario.

### 3. Elegir comida con menos sodio cuando salen a comer

Símbolo de advertencia sobre el consumo de sodio que se muestra en las opciones con 2300 miligramos o más de sodio del menú de las cadenas de restaurantes



### 3. Elegir comida con menos sodio cuando salen a comer; ¿Qué tiene más sal?

**Club sándwich de pavo de 8 pulgadas (20 centímetros)**



**Sándwich de carne y cheddar de 8 pulgadas (20 centímetros)**



### 3. Elegir comida con menos sodio cuando salen a comer; ¿Qué tiene más sal?

Club sándwich de pavo de 8 pulgadas (20 centímetros)



2440 miligramos de sodio  
770 calorías

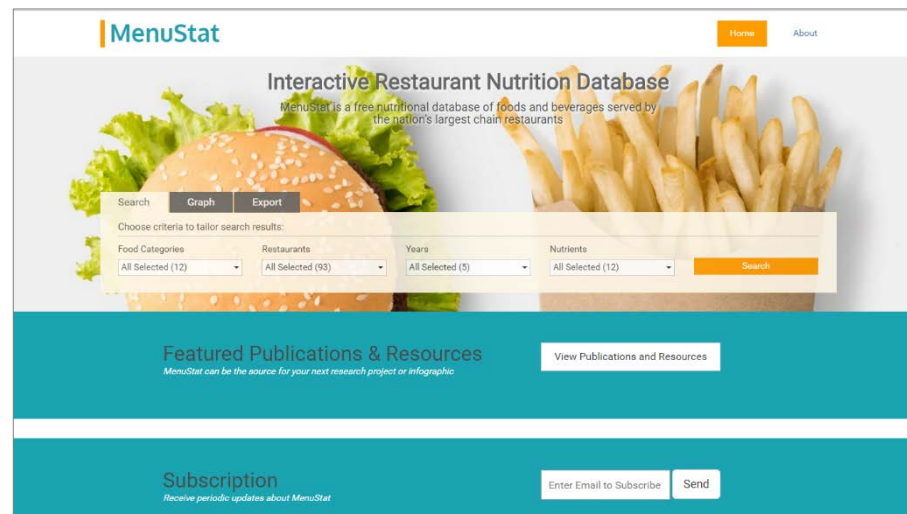
Sándwich de carne y cheddar de 8 pulgadas (20 centímetros)



1970 miligramos de sodio  
840 calorías

# 3. Elegir comida con menos sodio cuando salen a comer

- Planifiquen con anticipación buscando la información nutricional en línea.
  - Visiten el sitio web del restaurante para obtener la información nutricional.
  - Visiten [MenuStat.org](http://MenuStat.org) para obtener la información nutricional de las comidas y las bebidas que se sirven en las cadenas de restaurantes.





# 3. Elegir comida con menos sodio cuando salen a comer

- ✓ Elijan comida integral siempre que sea posible.
- ✓ Pidan que les sirvan aparte los aderezos y las salsas.
- ✓ Pidan ensalada o verduras en lugar de guarniciones con alto contenido de sodio, como las papas fritas o los aros de cebolla.
- ✓ Pidan salsa de soja con bajo contenido de sodio.
- ✓ Coman porciones más pequeñas haciendo lo siguiente:
  - ✓ Pidan un plato pequeño.
  - ✓ Compartan con un amigo.
  - ✓ Llévense una parte a su casa para comer más tarde.
- × Olvídense de la cesta del pan.
- × Eviten la comida con mucho queso o que tenga tocino, jamón o salami.
- × Eviten los encurtidos o la comida ahumada.

### 3. Elegir comida con menos sodio cuando salen a comer

- Lleven refrigerios saludables para comer sobre la marcha.
  - Ejemplos: frutas, verduras, galletas integrales y nueces.
- Lleven su propia comida al trabajo.
  - Elijan comida integral en lugar de comida procesada.
  - Condimenten la comida sin sal.
- Propongan políticas de alimentación saludable en el lugar de trabajo.
  - Reuniones y eventos
  - Máquinas expendedoras
  - Cafés y cafeterías

Visiten [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) y busquen “**Food Standards**” (normas alimentarias).

# Resumen de las estrategias para reducir el consumo de sal

1. Comer y comprar comida con bajo contenido de sodio.
  - Elegir comida integral en lugar de comida procesada.
  - Revisar la etiqueta.
2. Preparar comida con menos sal.
3. Elegir comida con menos sodio cuando salen a comer.
  - Buscar el símbolo de advertencia sobre el consumo de sodio.
  - Elegir con sabiduría entre las opciones de los menús.
  - Comer comida saludable sobre la marcha.

# Practiquemos

## Espicias:

Pimienta blanca o  
negra

Chile

Canela

Coriandro

Comino

Paprika

Cúrcuma

## Hierbas:

Albahaca

Menta

Orégano

Romero

Salvia

Tomillo

# Preparen su propia mezcla de condimentos sin sal

1. Piensen en un plato que les encanta preparar.
2. Preparen una mezcla de condimentos sin sal que le dé más sabor a este plato.
3. Compartan con un compañero lo que han preparado.



# Plan para el futuro

Busquen una pareja y preséntense.

Túrnense y compartan:

¿Qué estrategia usarán para reducir el consumo de sodio y por qué?

# Recursos

## Visiten [nyc.gov/Health](https://www.nyc.gov/Health) y busquen:

1. "Cut the Salt" (reducir el consumo de sal).
  - Boletín de salud "Reduzca el consumo de sal"
  - Enfermedades cardíacas: elegir consumir menos sodio
2. "Healthy Eating" (alimentación saludable).
  - Guía para una alimentación saludable y una vida activa
3. "Farmers Markets" (mercados de agricultores) para encontrar productos locales.
  - Para encontrar el mercado de agricultores más cercano, envíen un mensaje de texto con la palabra "SoGood" ("MuyRico") al 877877.
  - Hay clases presenciales disponibles en mercados seleccionados.

## Visiten [ChooseMyPlate.gov](https://www.ChooseMyPlate.gov).

# ¡Gracias por asistir!

