

# ¿Sodio o sal?

Pareciera que la “sal” y “sodio” que vemos en los productos son lo mismo, sin embargo la sal es el nombre común que se le da al “cloruro de sodio”.

Se forma de 40% de sodio y 60% cloruro.

Por otro lado, el sodio es un mineral indispensable para el cuerpo.

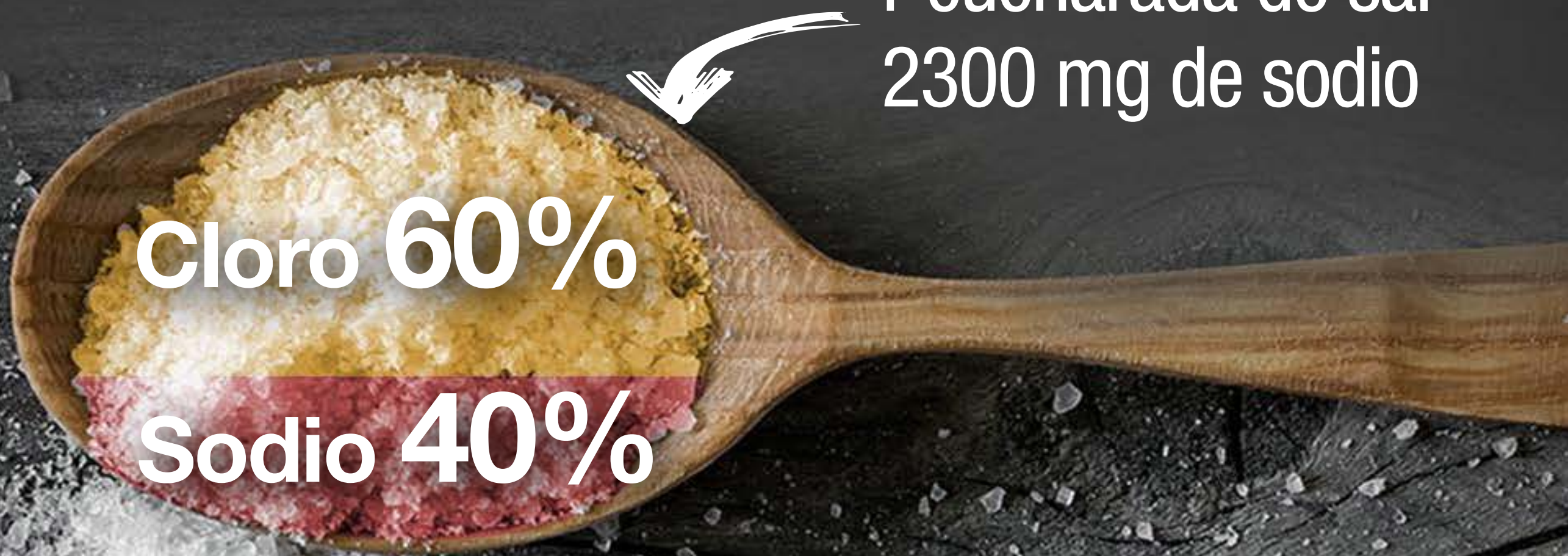


# ¿Para qué sirve el sodio?

Principalmente ayuda a regular el volumen sanguíneo, la presión arterial y los fluidos del cuerpo.

Su correcto equilibrio es necesario para la transmisión del impulso nervioso y la función muscular, también sirve como condimento en la comida, conservante, potenciador de color y agente de fermentación.

1 cucharada de sal  
2300 mg de sodio



Cloro 60%

Sodio 40%



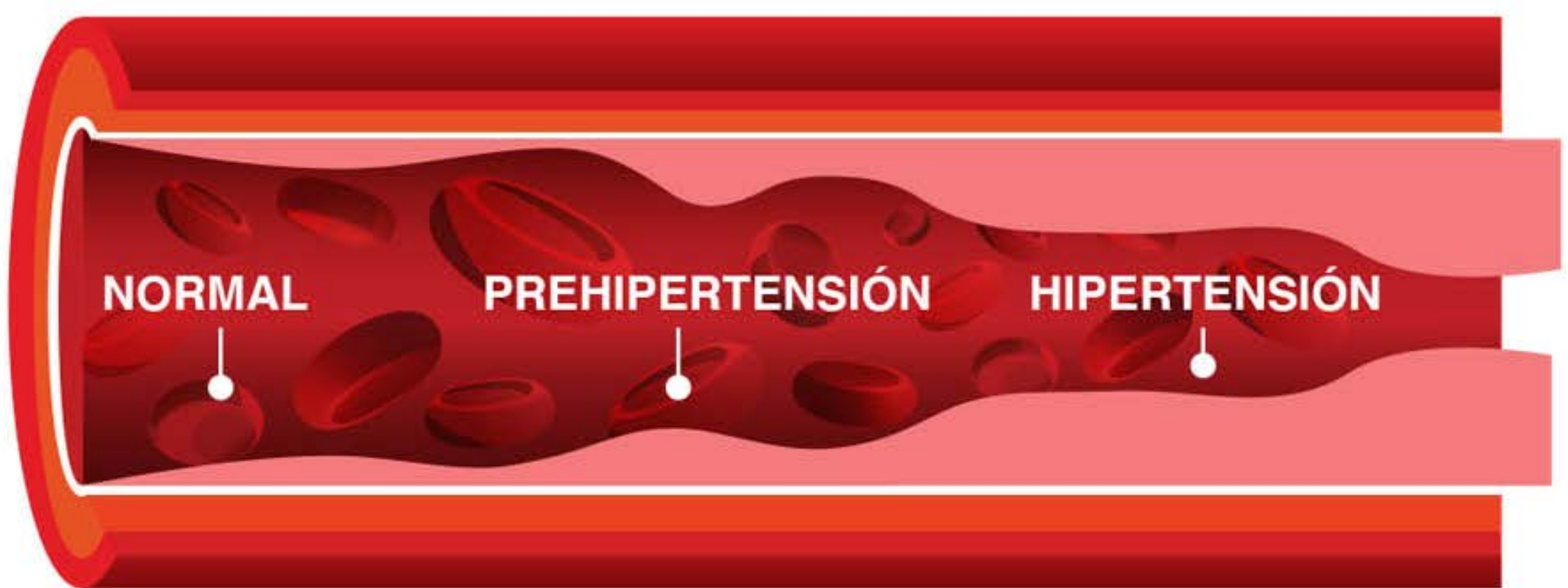
# Exceso de sal

El exceso de sal (cloruro de sodio) en los alimentos puede aumentar el riesgo de padecer presión arterial alta, lo que puede conducir a un accidente cerebrovascular, enfermedad renal o a una enfermedad cardíaca coronaria.

**PRESIÓN SISTÓLICA**



Es medida entre los latidos cuando el corazón se contrae



**PRESIÓN DIASTÓLICA**



Es medida entre los latidos cuando el corazón se relaja

## ¿Dónde se encuentra?



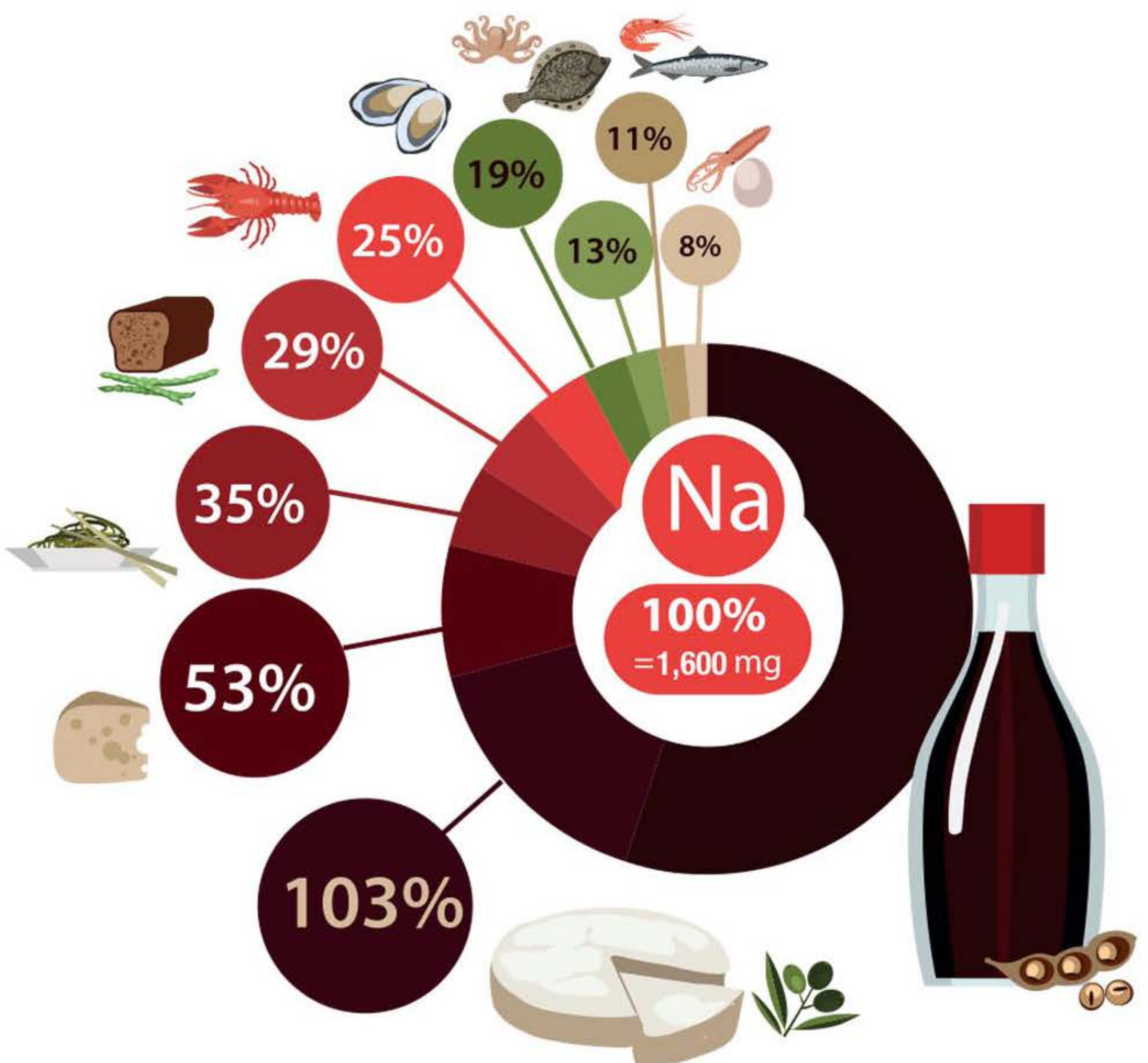
La mayor parte del sodio se encuentra en la sal de mesa (cloruro de sodio- NaCl), pero también en alimentos procesados, conservas de carne, quesos, aguas gasificadas, condimentos, etc.



# ¿Cuál es el consumo de sodio adecuado?

La ingesta diaria recomendada (IDR) de sodio para la población adulta mexicana, de entre **15 o más años de edad, es de 1600 mg por día.**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala como recomendación, **no superar un consumo de 2500 mg/día o bien no consumir al día más de 5 g de sal.**





# Alimentos con alto contenido en sodio

1 cucharada de salsa de soya  
**855 mg**



1 paquete de fideos instantáneos  
**1512 mg**



1 cubo de caldo de gallina  
**2156 mg**



1 cucharada de queso rallado (10 g)  
**100 mg**



1 bolillo (50 g)  
**324 mg**



1 rebanada de queso gorgonzola (30 g)  
**330 mg**



1 Salchicha (42 g)  
**497 mg**



**Cereales**  
Hasta 1g por cada 100g



**Mayonesa**  
Hasta 1.2 g por cada 100g



**Quesos procesados**  
Hasta 2.6g por cada 100g



**Galletas**  
Hasta 2.7 g por cada 100g



**Jamones**  
Hasta 2.9 g por cada 100g



**Sopas Instantáneas**  
Hasta 5.1g por cada 100g







## Tres consejos para reducir la sal (sodio) en la dieta

Lea las etiquetas de los alimentos y elija alimentos con etiquetas **“reducido en sodio”**, **“bajo en sodio”** o **“sin sodio”**

Utilice aves de corral frescas, pescado y carnes magras, en vez de enlatados o procesados.

Use especias, hierbas, limón, ajo y cebolla, para agregar sabor a los alimentos al cocinar en vez de sal.

*Fuente: Nieto et al. Sodium content of the processed food available in the Mexican market.*

*Nutrients. 2018; 10 (12): 2018.  
Federación Mexicana de Diabetes.*

