



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Charlas sobre seguridad

¿Cuánto sodio debo consumir al día?

¿Cuánto sodio debo consumir al día?

La American Heart Association recomienda un máximo 2300 miligramos (mg) al día, pero debe considerarse un límite ideal de no más de 1500 mg al día para la mayoría de los adultos.

En promedio, los estadounidenses consumen más de 3400 miligramos de sodio al día, mucho más de lo que recomiendan la American Heart Association y otras organizaciones de salud. Es probable que la mayoría de nosotros subestimemos la cantidad de sodio que comemos, si es que podemos calcularla.

Mantener el sodio bajo control forma parte de un patrón de alimentación saludable.

¿Cómo puedo saber cuánto sodio estoy consumiendo?

Puedes saber la cantidad de sodio que contienen los alimentos si consultas la etiqueta de información nutricional. La cantidad de sodio por porción se indica en miligramos (o mg). Busca en la lista de ingredientes palabras como "sodio", "sal" y "sódico". El sodio total que aparece en la etiqueta de información nutricional incluye el sodio de la sal, más el sodio de cualquier otro ingrediente que contenga sodio en el producto. Por ejemplo, esto incluye ciertos ingredientes, como el nitrato de sodio, el citrato de sodio, el glutamato monosódico (GMS) o el benzoato de sodio.

Recuerda prestar atención al tamaño de la porción en la etiqueta de información nutricional. Si el tamaño de tu porción equivale a dos porciones de un producto, en realidad estás consumiendo el doble de sodio que aparece en la lista.

Preguntas frecuentes:

¿Existe la posibilidad de consumir muy poco sodio?

¿Te preocupa no estar consumiendo suficiente sodio? No es probable. No hay pruebas fiables de que comer menos de 1500 mg al día de sodio suponga un riesgo para la población en general.

El cuerpo solo necesita una pequeña cantidad de sodio (menos de 500 miligramos al día) para funcionar de manera correcta. Se trata de una pizca, lo que equivale a menos de ¼ de cucharadita. Muy pocas personas se acercan a comer menos de esa cantidad. Además, los riñones sanos son excelentes para retener el sodio que el cuerpo necesita.

Si tienes alguna enfermedad u otras necesidades o restricciones alimentarias especiales, debes seguir el consejo de un profesional sanitario calificado.

Preguntas de debate:

- ¿Controlas el sodio en las etiquetas nutricionales?
- ¿Qué intentaste para reducir tu consumo de sodio?