

7 mitos derribados acerca de la sal

MITO: Elimina la sal (sodio) por completo para tener una buena salud.

El **sodio** es un nutriente esencial que controla la presión arterial y es necesario para que los nervios y músculos funcionen adecuadamente, **pero necesitas la cantidad apropiada.**



MITO: La sal marina contiene menos sodio que la sal de mesa.

La **sal marina** es muy popular, pero no es menos salada. Igual que la sal de mesa, normalmente contiene un 40% de sodio.

MITO: Generalmente no le pongo sal a mi comida, así que no consumo demasiada sal.



Se estima que **cerca del 71%** del sodio que los estadounidenses consumen proviene de alimentos procesados y de restaurante, no del salero. **Este es sodio oculto.**

Por eso es tan importante comparar las etiquetas de información nutricional y los tamaños de porciones.

MITO: Los altos niveles de sodio solo se encuentran en la comida.

Algunos **medicamentos de venta libre** contienen altos niveles de sodio. Lee las etiquetas de los medicamentos con cuidado y recuerda que algunas compañías producen productos de venta libre bajos en sodio.



MITO: Los alimentos bajos en sodio no tienen sabor.

Existe todo un mundo de alternativas creativas y sabrosas **para sustituir la sal.** ¡Experimenta con especias, hierbas y cítricos para mejorar el sabor natural de la comida! Tus papilas gustativas se adaptarán rápidamente.

MITO: Mi presión arterial es normal, así que no tengo que preocuparme de cuánto sodio como.

La **American Heart Association** recomienda **no consumir más de 2,300**

miligramos (mg) al día y llegar a un límite ideal de no más de **1,500 mg al día para** la mayoría de los adultos. Incluso reducir unos 1,000 mg al día puede ayudar a mejorar la presión arterial y la salud cardíaca para los hombres y las mujeres.



MITO: No como mucha comida salada, así que no consumo demasiado sodio.

El **sodio se encuentra en casi todos los alimentos**, incluso en los platos combinados como sándwiches, hamburguesas y tacos; platos con arroz, pasta y granos; pizza; platos con carne, pollo y mariscos; y sopas. Usa la etiqueta de información nutricional para elegir alimentos con el menor sodio. **Recuerda, cerca del 71% del sodio en los alimentos es sodio oculto.**



[TexasHealth.org/SodiumFacts](https://www.texashealth.org/sodiumfacts)



Texas Health es un orgulloso patrocinador de la causa **Go Red for Women**® del norte de Texas.



Fuentes:

"[Sodium](#)," Medline Plus, October 2021.

"[Strategies to Reduce Sodium Intake in the United States](#)," Institutes of Medicine, National Academies Press (US); 2010.

"[Sources of Sodium in US Adults From 3 Geographic Regions](#)," Circulation. 2017; 135:1775–1783.

"[Sodium Bicarbonate](#)," Medline Plus, September 2021.

"[2017 Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults](#)," Hypertension. 2018; 71: e13–e115.

"[Dietary Guidelines for Americans 2020 – 2025](#)," U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. 9th Edition. December 2020.

Los médicos del personal médico ejercen su profesión de forma independiente y no son empleados ni agentes de los hospitales ni de Texas Health Resources salvo los médicos residentes en el programa de educación médica de posgrado del hospital. © 2022 Texas Health Resources

© Copyright 2022, American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Go Red for Women es una marca comercial registrada de la AHA. El diseño Red Dress es una marca comercial del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. Se prohíbe el uso no autorizado.EXTTHR905S 9/22