

# Boletín de Salud

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

#72 en una serie de boletines de salud sobre asuntos de interés urgentes para los neoyorquinos

## ¡Reduzca la sal!

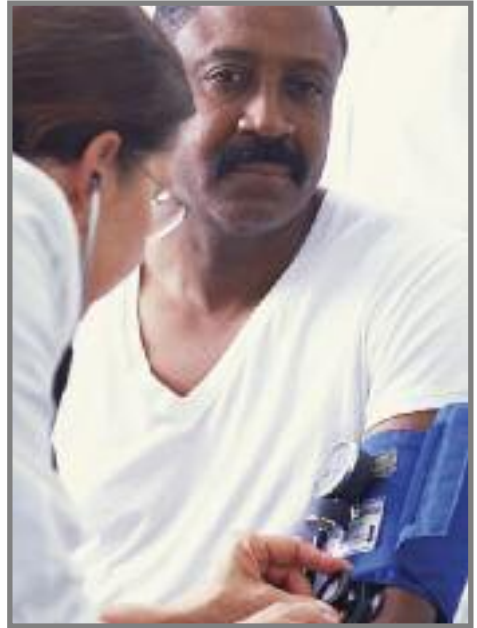
Y reduzca su presión arterial y el riesgo de un ataque cardiaco y un derrame cerebral.



## Mucha sal es perjudicial.

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

- El sodio en la sal es lo que hace aumentar la presión sanguínea.
- Reducir el consumo de sal ayuda a prevenir y controlar la presión sanguínea 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, de edad media y ancianos.
- Las personas con presión arterial normal también se benefician tener una presión arterial baja. Una presión arterial baja = menos riesgos de un ataque cardiaco o derrame cerebral.



## La mayoría de los restaurantes y comidas procesadas tienen mucha sal.

**¡Su salero no tiene toda la culpa!**

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



## Verifique las etiquetas de los alimentos antes de comprarlos.

Lea las etiquetas de los datos de información nutricional y elija los 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	
Protein 0g	

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

## Compare la cantidad de sal de marcas diferentes.

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



Sodium 870mg



Sodium 480mg

¡Elija la que contiene menos!

## Comer afuera

- Pida que su comida sea preparada sin sal.
- Algunos restaurantes – especialmente las cadenas de restaurantes – proveen información nutricional. Pida una copia.

## Compra de alimentos

- Usualmente los alimentos frescos como los vegetales y las carnes tienen mucho menos sal que los alimentos enlatados o procesados.
- Los alimentos enlatados como fríjoles y caldo de sopa pueden contener mucha sal. Elija las versiones con “bajo en sodio” o “no sal añadida”.
- Los alimentos procesados y comercializados como “saludables” pueden contener mucho sodio. Lea siempre la etiqueta.
- Los pepinillos, aceitunas y otros alimentos preservados usualmente contienen mucho 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 frescas y vegetales entre comidas en vez de papitas fritas y palomitas de maíz saladas.
- Use  $\frac{1}{2}$  cucharada de sal cuando las recetas requieran 1 cucharada.
- Tenga en cuenta de que algunos condimentos como el adobo, ajo, sal y pimienta limón contienen sal.
- Haga sus propios condimentos sin sal usando orégano, albahaca, pimienta, semillas de apio, curry en polvo, pimienta roja o cualquier otra hierba y especias para añadir sabor.
- Exprima el jugo de un limón o lima fresca en la comida antes de servirla para mejorar el sabor.
- Muchos sustitutos de sal contienen potasio. Si usted está bajo medicamento por un largo plazo o tiene enfermedad renal, hable con su doctor antes de usarlos.



## Los mismos alimentos – GRAN diferencia en sodio

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

	Tamaño de Contenido	Cantidad de Sodio (mg) por porción
Sopa enlatada 	1 taza	280-980
Vegetales enlatados 	½ taza	10-650
Pan rebanado 	1 rebanada	100-260
<b>Pizza de queso congelada </b>	<b>1 tajada (4 onzas)</b>	<b>375-780</b>
Comidas congeladas 	6-10 onzas	460-1500
Jugo de tomate 	8 onzas	140-680
Aderezo para ensalada 	2 cucharadas	75-620
Salsa 	2 cucharadas	105-250
Papitas fritas 	1 onza	90-380
Pretzels 	1 onza	75-610

**Siempre lea las etiquetas. Si elije su pizza prudentemente, usted puede evitar ¡405 mg de sodio!**

### Más información y ayuda

- Departamento de Salud 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:
  - #42 Controle Su Colesterol: Mantenga su corazón saludable
  - #50 Presión Arterial Alta – Esta en sus manos
  - #51 Cómo perder peso y mantenerlo
  - #55 Tomar sus medicinas – Cómo hacerlo más fácil
- Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (cómo leer las etiquetas de alimentos): [www.cfsan.fda.gov/~acrobat/foodlab.pdf](http://www.cfsan.fda.gov/~acrobat/foodlab.pdf)
- MedLine Plus (Institutos Nacionales de la Salud): [www.nlm.nih.gov/medlineplus/dietarysodium.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/dietarysodium.html)
- American Heart Association: [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)
- Asociación Americana de Dietética: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

LLAME AL  
**311**

Para 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 una suscripción por correo gratis

VOLUMEN 8, NÚMERO 5

# Boletín de Salud

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

#72 en una serie de boletines de salud sobre asuntos de interés urgentes para 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  
Keiko Sakagami, Ed.D, C.H.E.S.

*Preparado en cooperación con:*

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 para la Prevención y Control de Enfermedades Cardiovasculares  
Cardiovascular Disease Prevention and Control Program



**¡Reduzca la Sal!**

LLAME AL  
**311**

Para servicios que no sean urgentes  
Interpretación telefónica en 170 idiomas