

Sodio

PREVENCIÓN SECUNDARIA DE SALUD CARDIOVASCULAR

DEPARTAMENTO DE CARDIOLOGÍA

CLASIFICACION DE ALIMENTOS SEGÚN EL SODIO

Sin sodio

Menos de 5 mg de sodio
por porción



Muy bajo en sodio

**40 mg de sodio o menos
por porción**



Bajo en sodio

**140 mg de sodio o menos
por porción**



PAN LACTAL

INFORMACION NUTRICIONAL	Tamaño de porción: 50 g (3 rebanadas)	
	Cantidad por porción	%VD*
Valor energético	119 Kcal = 500 kJ	6
Carbohidratos (g)	21 g	7
Proteínas (g)	4.8 g	6
Grasas Totales (g)	1.9 g	3
Grasas Trans (g)	0 g	--
Grasas Saturadas (g)	0.9 g	4
Fibra Alimentaria (g)	1.1 g	4
Sodio (mg)	340 mg	14

*Porcentajes de valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

INGREDIENTES: Harina de Trigo enriquecida con Hierro y Acido Fólico, Agua, Leche, Azúcar, Grasa Refinada, Levadura, Sal, Gluten de Trigo, Mejorador: INS 481, INS 300, Conservador: INS 282.

PAN CON SALVADO SIN AGREGADO DE SAL

INFORMACION NUTRICIONAL	Tamaño de porción: 50 g (3 rebanadas)	
	Cantidad por porción	%VD*
Valor energético	133 Kcal = 559 kJ	7
Carbohidratos (g)	26 g	8
Proteínas (g)	5.4 g	7
Grasas Totales (g)	1.3 g	2
Grasas Trans (g)	0 g	--
Grasas Saturadas (g)	0.6 g	3
Fibra Alimentaria (g)	2.5 g	10
Sodio (mg)	8 mg	0

*Porcentajes de valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

INGREDIENTES: Harina de Trigo enriquecida con Hierro y Acido Fólico, Agua, Salvado de Trigo, Azúcar, Grasa Refinada, Gluten de Trigo, Leche en Polvo, Levadura, Mejorador: INS 481, INS 300, Conservador: INS 282.

QUESO MAGRO CON SAL

Porción 50gr (3 fetas)

- ❖ Valor energético: 101 Kcal
- ❖ H carbono: 0
- ❖ Proteínas: 14 gr
- ❖ Grasas totales: 5 gr
- ❖ Saturadas: 3 gr
- ❖ Sodio: 167 mg

QUESO MAGRO SIN SAL AGREGAD

Porción 50gr (3 fetas)

- ❖ Valor energético: 110 Kcal
- ❖ H carbono: 0
- ❖ Proteínas: 15 gr
- ❖ Grasas totales: 5.5 gr
- ❖ Saturadas: 3.3 gr
- ❖ Sodio: 50 mg



Fuente: Conaprote

FIAMBRES

CONTENIDO EN SODIO: porción 40gr (2 fetas)

- ❖ Jamón: 280 mg
- ❖ Leonesa: 427 mg
- ❖ Lomo canadiense: 394 mg
- ❖ Mortadela: 430 mg
- ❖ Salame: 409 mg
- ❖ Frankfurter: 550 mg (1 unidad)

Para cuidar la salud no debemos exceder el consumo máximo de sal por día: una cucharadita

Cualquiera de los ejemplos listados a continuación contiene la mitad del máximo de sal admitido por día:



The infographic features a large spoon on the left containing a small amount of salt, representing the daily limit. To its right, several items are shown with their respective sodium content:

- 4 fetas de jamón, salame o mortadela
- 1 chorizo
- 3 rebanadas de queso semiduro
- 1 bolsa de 120 g de papitas, palitos u otros snacks salados
- ½ cubito de caldo
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 taza de sopa instantánea

Además, dos cucharadas de mayonesa, kétchup o salsa golf, o tan solo una cucharada de mostaza, contiene el 10 % del total de la sal que podemos consumir por día.

Por ello te aconsejamos que si consumís estos productos lo hagas solo esporádicamente y en pequeñas cantidades.



Sodio oculto en los alimentos



2 cucharadas
de cátsup
334 mg de sodio



1 bolillo
473 mg de sodio



2 rebanadas de pan
384 mg de sodio



1 taza de frijoles enteros
enlatados
758 mg de sodio



1 taza de cereal
300 mg de sodio



4 cucharadas de
aderezo light
560 mg de sodio



1 cucharita de consomé
de pollo
950 mg de sodio



2 rebanadas de jamón de
pavo
418.5 mg de sodio

SAL PRESENTE EN ALIMENTOS



ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN SODIO



CONDIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO

- ❖ Sal común.
- ❖ Aceitunas.
- ❖ Salsa ketchup.
- ❖ Mostaza envasada.
- ❖ Mayonesa comercial.
- ❖ Extracto de carne, cubitos.
- ❖ Sal de ajo, apio, marina, rosada.

CONDIMENTOS SIN CONTENIDO DE SODIO

- ❖ Pimienta y pimentón.
- ❖ Nuez moscada.
- ❖ Azafrán.
- ❖ Cebolla fresca, ajo.
- ❖ Limón.
- ❖ Romero, tomillo, orégano, laurel.
- ❖ Vinagre.
- ❖ Canela.

¿CÓMO SUSTITUIR LA SAL?



ALBAHACA

Ensaladas, salsas, ragouts, pesto, pizza, queso, sopas, verduras.



CILANTRO

Carnes, ensaladas, sopas, guacamole, pan de centeno, caldos, salsas.



HINOJO

Pescados, carnes, verduras, pasteles, pan.



JENGIBRE

Galletas, pastas, pescado, arroz, carnes, legumbres, infusiones.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA SUSTITUIR LA SAL EN LAS COMIDAS

- ❖ Elaborar salsas, vinagretas, escabeche, pesto, portuguesa.
- ❖ Agregar en el medio de cocción condimentos: apio, ajo, laurel, cebolla.
- ❖ Cocinar las carnes mechadas con morrón, zanahoria, cebolla, ajo, laurel, cebolla.
- ❖ Agregar jugo de limón o naranja a las preparaciones que lo permitan.
- ❖ Acompañar carnes con alimentos de sabor dulce: carne de pollo, cerdo, con puré de ciruelas o de manzana o con ensalada de ananá o manzana.
- ❖ Condimentar los alimentos unas horas antes de ser cocinados.
- ❖ Utilizar medios de cocción secos.

SUSTITUTOS DE SAL

- ❖ Cardiosal: Cloruro de potasio y cloruro de amonio.
- ❖ Dieti sal: Cloruro de potasio 97 gr/100.
- ❖ Genser sal modificada 0.03 % de sodio: Cloruro de potasio, ac tartárico, bicarbonato de potasio, óxido de silicio, yodato de potasio.
- ❖ Mc Cormick: Cloruro de potasio 90 % y yoduro de potasio 0.1 %.

ANTES DEL CONSUMO CONSULTE A SU MÉDICO

¡MUCHAS GRACIAS!

