



Usted Y Su Salud

Your Health and You

Volumen 10, Edición 3
Volume 10, Edition 3

Marzo, 2006
March, 2006



La Sal en la Dieta

Salt in the Diet



¿Por qué debería preocuparse con la sal en la dieta? No tiene calorías, grasa ni azúcar. El problema principal con el exceso de sal es la presión arterial elevada, que es un factor de riesgo para las enfermedades cardíacas, primera causa de muerte en los Estados Unidos.

La sal aumenta la presión arterial debido al sodio, uno de los ingredientes de la sal. Cerca de 65 millones de personas en los Estados Unidos sufren de presión arterial alta. Aún aquellos con presión normal a partir de los 55 años tienen una probabilidad del 90% de desarrollar presión arterial elevada.

El cuerpo necesita sodio, pero la mayoría de las personas consumen más de lo necesario.

Cuánto sodio

El Programa Nacional de Educación sobre la Presión Arterial Elevada recomienda que los adultos consuman no más de 2,400 miligramos de sodio por día, o sea, cerca de una cucharadita de sal.

Why should you be concerned about salt in the diet? It has no calories, fat, or sugar. The main problem with too much salt in the diet is high blood pressure, which is a major risk factor for heart disease – the number one cause of death in the United States.

Salt increases blood pressure because of the sodium, one of two ingredients in salt. About 65 million people in the U.S. have high blood pressure. Even those with normal blood pressure at age 55 have a 90% chance of developing high blood pressure.

Sodium is needed by the body, but most people get more than necessary.

How Much Sodium

The National High Blood Pressure Education Program recommends that adults consume no more than 2,400 milligrams of sodium per day, about the amount in a teaspoon of salt.

Fuentes de Sodio

Cerca del 90% del sodio consumido diariamente está “escondido” por lo que nadie se preocupa ni en la cocina ni durante la cena. Aproximadamente el 77% del sodio en la dieta del americano promedio proviene de los alimentos procesados y de las comidas de restaurantes. El 12% está contenido naturalmente en los alimentos. Sólo el 5% es agregado durante la cocción y el 6% en la mesa.

Reduzca el sodio – Cambie lentamente.

- Retire el salero de la mesa
- No utilice el paquete de sal que viene con la comida comprada
- El escurrir los vegetales enlatados puede reducir el contenido de sodio hasta en un 40%
- Use más vegetales frescos o congelados (sin salsas agregadas)
- Compre vegetales enlatados, sopas o caldos con poco sodio
- Use menos comidas y pizzas congeladas, generalmente contienen mucho sodio
- Lea las etiquetas de los alimentos para verificar el contenido de sodio por porción

Otros cambios

Limitar el sodio en su dieta es un paso para reducir la presión arterial alta o el riesgo de enfermedad cardíaca. También ayuda el controlar las calorías, mantener un peso saludable, y realizar actividades físicas diariamente.

Sources of Sodium

About 90% of the sodium consumed each day is “hidden”, that you don’t shake on at the stovetop or the dining table. Approximately 77% of the sodium in the average American diet comes from processed foods and restaurant foods. About 12% occurs naturally in foods. Only about 5% is added during cooking and just 6% gets added at the table.

Reduce Sodium - Make changes slowly.

- Remove the salt shaker from the table
- Don’t use the salt packet that comes with fast food
- Draining canned vegetables can reduce the sodium content by about 40%
- Use more fresh or frozen vegetables (without added sauces)
- Select reduced-sodium canned vegetables, soups and broths
- Use less frozen dinners and pizza, these usually are high in sodium
- Read nutrition facts labels for the amount of sodium in a serving

Other Changes

Limiting sodium in your diet is one step to reducing high blood pressure or your risk of high blood pressure. Also, helpful is controlling calories, maintaining a healthy weight, and including physical activity everyday.



Plato de Arroz con Pollo

- ½ libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada en tiritas
- ¼ taza de cebolla picada
- 1 zanahoria mediana, cortada en rodajas finas
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- ¾ taza de caldo de pollo con poco sodio
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¾ taza de arroz instantáneo sin cocer
- 1/3 taza de guisantes congelados

En una sartén, cocer el pollo, la cebolla, la zanahoria y el ajo con la mantequilla. Mezclar la fécula de maíz con el caldo y el jugo de limón hasta que desaparezcan los grumos y agregar al pollo. Cuando llegue a punto de ebullición, dejar cocer, revolviendo, unos dos minutos o hasta que se espese. Agregar el arroz y los guisantes. Retirar del fuego, cubrir y dejar reposar durante 5 minutos. Revolver con un tenedor. Rinde 2 porciones.

Chicken and Rice Dinner

- ½ pound boneless skinless chicken breast, cut into strips
- ¼ cup chopped onion
- 1 medium carrot, thinly sliced
- 1 garlic clove, minced
- 1 tablespoon butter
- 1 teaspoon cornstarch
- ¾ cup reduced sodium chicken broth
- 1 tablespoon lemon juice
- ¾ cup uncooked instant rice
- 1/3 cup frozen peas



In a skillet, cook the chicken, onion, carrot and garlic in the butter. Combine the cornstarch, broth, and lemon juice until smooth: add to skillet. Bring to a boil; cook and stir 2 minutes or until thickened. Stir in rice and peas. Remove from heat; cover and let stand 5 minutes. Fluff with a fork. Serves 2.

Datos de Nutrición

Tamaño de porción (321g)
Cantidad por paquete 2

Cantidad por porción

Calorías

Calorías derivadas de la grasa

% Valor Diario*

Total Grasa	7g	11%
Grasa saturada	4g	20%
Colesterol	80g	27%
Sodio	280mg	12%
Total Carbohidratos	39g	13%
Fibra Alimenticia	3g	12%
Azúcares	5g	

Proteína 31g

Vitamina A 150% • Vitamina C 20%

Calcio 4% • Iron 10%

*Porcentaje del valor diario es calculado en una dieta de 2000 calorías.

	Calorías	2,000	2,500
Grasas totales	Menos que	65g	80g
Grasas Saturadas	Menos que	20g	25g
Colesterol	Menos que	300mg	300mg
Sodio	Menos que	2,400mg	2,400mg
Total Carbohidratos		300g	375g
Fibras		25g	30g
Calorías por gramo			
Grasas	9	Carbohidratos	4
		Proteínas	4

Nutrition Facts

Serving Size (321g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 350 **Calories from Fat 60**

% Daily Value*

Total Fat	7g	11%
Saturated Fat	4g	20%
Cholesterol	80mg	27%
Sodium	280mg	12%
Total Carbohydrate	39g	13%
Dietary Fiber	3g	12%
Sugars	5g	

Protein 31g

Vitamin A 150% • Vitamin C 20%

Calcium 4% • Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Donde está la sal y donde no

	Sodio (mg)
Cereales, arroz y pasta cocidos, sin sal, ½ taza	0-5
Cereales listos para comer, 1 taza.....	100-360
Pan, 1 rodaja	110-175

Vegetales

Fresco o congelado, cocido sin sal, ½ taza.....	1-70
Enlatado o congelado con salsa, ½ taza	140-460
Jugo de Tomate, enlatado ¾ taza.....	820

Fruta fresca, congelada, enlatada, ½ taza0-5

Leche 1 taza.....	20
Yogurt, 8 onzas.....	160
Quesos naturales, 1 ½ onzas.....	110-450
Quesos procesados, 1 ½ onzas.....	600

Cacahuates, sin sal 1/3 taza	0-5
Cacahuates, con sal 1/3 taza	120
Frijoles secos, cocidos o congelados sin sal, ½ taza.....	0-5
Frijoles, enlatados, ½ taza	400

Carne, pescado o pollo fresco, 3 onzas.....	30-90
Atún enlatado, con agua y sin sal 3 onzas	35-45
Atún enlatado, en agua, 3 onzas.....	250-350
Jamón, sin grasa y asado, 3 onzas.....	1,020

Where the Salt Is – and Isn't

	Sodium (milligrams)
Cooked cereal, rice, pasta, unsalted, ½ cup.....	0-5
Ready-to-eat cereal, 1 cup	100-360
Bread, 1 slice	110-175

Vegetables

Fresh or frozen, cooked without salt, ½ cup	1-70
Canned or frozen with sauce, ½ cup	140-460
Tomato juice, canned ¾ cup	820

Fresh, frozen, canned fruit, ½ cup0-5

Milk 1 cup	20
Yogurt, 8 ounce	160
Natural cheeses, 1 ½ ounces	110-450
Processed cheeses, 1 ½ ounce	600

Peanuts, unsalted 1/3 cup	0-5
Peanuts, salted 1/3 cup	120
Beans, cooked from dried, or frozen, without salt, ½ cup	0-5
Beans ,canned, ½ cup	400

Fresh meat, fish, poultry, 3 ounce	30-90
Tuna canned, water pack no added salt 3 ounce	35-45
Tuna canned, water pack, 3 ounces	250-350
Ham, lean, roasted, 3 ounces	1,020

Preparada por:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Beatriz Padilla



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION

