

## ¿Qué pasa si me excedo en el consumo de sodio?

El **exceso de sodio** predispone a mi cuerpo a la hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.

Se estima que la población general consume 4 veces más la cantidad de sodio recomendada por la Organización Mundial de la Salud (2000 mg diarios o 5 gramos de sal que equivalen a una cucharadita chica).

## ¿Qué diferencia hay entre la **SAL REFINADA DE MESA** y las **SALES NO REFINADAS (sal marina y sal del Himalaya)**?

**Sal refinada de mesa:** está compuesta en un 97,5% por cloruro de sodio. El restante 2,5% consta de otros compuestos y conservantes (tales como el yodo, carbonato de calcio, carbonato de magnesio).

**Sales no refinadas (sal marina y sal del Himalaya):** a diferencia de la sal de mesa, se obtienen por un proceso de evaporación (la marina) y de la explotación de minas de sal (la del Himalaya,) que es rosada. Tienen muy buen marketing y son poco procesadas. Están compuestas en un 84% por cloruro de sodio (no le crean a la etiqueta de la sal marina cuando dice ser “baja en sodio” porque no lo es) y el 16% restante consta de minerales naturales (calcio, magnesio, potasio, yodo, fósforo, hierro, etc.).

### **En conclusión:**

Nutricionalmente no tienen casi diferencia una con las otras. En cuanto al costo: la sal de mesa “común” es mucho más económica. Si gustan más las sales no refinadas, usarlas.

Se use la que se use, que sea en su justa medida.

### **Tips para reducir la cantidad de sodio diaria:**

- > Es bueno saber que el potasio contrarresta el efecto nocivo del sodio: por lo tanto cuanto más alimentos naturales se consuman (frutas y verduras especialmente), mejor.
- > Intentar reemplazar (siempre que sea posible) todo aquello que se compra listo por alimentos caseros naturales (si algo perdura en un envase es porque tiene algo que alarga su vida y suele ser una sal).
- > A la hora de consumir alimentos procesados siempre mirar la cantidad de sodio.
- > Consumir agua baja en sodio. La diferencia entre una alta y una baja es sumamente significativa.
- > Lavar todos los alimentos enlatados previo a consumirlos (atún, arvejas, porotos, lentejas, garbanzos, etc.).
- > Cocinar con muchas especias: no solo ayuda a darle sabor a las comidas y disminuir la cantidad de sal necesaria, también ayuda a estimular nuestros sentidos y dejar de comer tan solo con los ojos.
- > Elegir métodos de cocción que integren los sabores, para que salgan más sabrosos y requieran de menos sal. Por ejemplo: las verduras horneadas concentran más los sabores.
- > No agregarle sal a la comida antes de probarla.

**Se puede readaptar el paladar y sentirle el verdadero sabor a los alimentos.**

---