



## Comisión de Servicios a la Comunidad



Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico

**Teléfono:**

787-782-1678

**Fax:**

787-793-7222

**Dirección Física:**

Avenida San Patricio 830  
Río Piedras, P. R. 00921

**Dirección Postal:**

P.O. Box 362471  
San Juan, P. R. 00936-2471

**Dirección de Internet:**

[www.nutricionpr.org](http://www.nutricionpr.org)

**Aquí podrá encontrar:**

- Artículos
- Consulte al Nutricionista -Dietista
- Mucho Más



## Tome Control de su Hipertensión: Controle el sodio en su dieta

La hipertensión o alta presión arterial es un factor de riesgo para sufrir un ataque al corazón, derrame cerebral y enfermedad renal. Los riesgos para padecer de hipertensión pueden ser los siguientes:

- **Historial familiar**
- **Obesidad**
- **Inactividad física**
- **Uso de alcohol**
- **Fumar**

### ¿Qué es el sodio?

Es un mineral que se encuentra naturalmente en los alimentos, es responsable de controlar el movimiento de fluidos en las células del cuerpo, regula la presión arterial, transmite impulsos nerviosos, ayuda en la relajación muscular incluyendo el corazón. El sodio es un componente de la sal.

Para mantener la presión arterial controlada es sumamente importante controlar la ingesta diaria de sodio. Se recomienda eliminar alimentos procesados, tales como: Embutidos, Productos Enlatados, Comidas Congeladas ("TV dinners"), Salsas y Condimentos como Adobo Regular, Sazón y Sal de mesa.

Un factor a tomar en consideración, es leer la etiqueta de los alimentos al realizar sus compras. Para que un alimento sea bajo en sodio debe contener 140 mg (miligramos) o menos de sodio por porción.

### Términos utilizados en las etiquetas nutricionales de los alimentos:

- **Sin sal** - el alimento contiene menos de 5 mg (miligramos) de sodio por porción.
- **Bien bajo en sodio** - el alimento contiene 5 mg (miligramos) o menos de sodio por porción.
- **Bajo en sodio** - el alimento contiene 140 mg (miligramos) o menos de sodio por porción.
- **Reducido en sodio** - el alimento contiene 25% o 33% menos sodio por porción del alimento original.

- **Sin sal o sin sal añadida** - al alimento no se le añadió sal en su preparación.
- **Por ciento (%) reducido de sodio** - el alimento tiene un por ciento (%) menos sodio, en comparación con el producto original.

En lugar de usar condimentos altos en sodio para darle sabor a las comidas, puede usar especias y de esta manera disminuirá la cantidad de sodio.

### Especias que puede utilizar para dar sabor a las comidas

Albahaca	Jengibre	Limón	Canela
Hojas de laurel	Menta	Páprika	Ajo en polvo o fresco
Cebollines	Cebolla	Clavos de especias	Perejil
Cilantro	Orégano	Extracto de almendra	Pimienta

### Recomendaciones para Mantener la Presión Arterial Controlada:

- Mantenga un peso saludable.
- Aumente su actividad física, a por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Déle sabor a las comidas con especias, condimentos y jugos de frutas.
- Aprenda recetas preparadas con alimentos bajos en sodio.
- Lea la etiqueta de los alimentos antes de comprarlos.
- Compre alimentos bajos en sodio o sin sodio.
- Si ingiere bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.

<u>No debe usar:</u>	<u>Puede usar:</u>
Ablandadores de Carne	Vinagre
Aderezos Comerciales	Vinagre y Aceite
Pimiento Morrón Enlatado	Pimiento Fresco
Sazón con Sal	Achiote o Páprika
Sal de Ajo	Ajo Fresco o en Polvo
Sal de Cebolla	Cebolla Fresca o en Polvo
Salsa de Tomate con Sal	Salsa de Tomate sin Sal Pasta de Tomate
Sopas Comerciales	Sopas Preparadas en el Hogar (sin Jamón y Sal)
Vegetales Enlatados con Sal	Vegetales Frescos , Congelados o Enlatados sin Sal

*\* Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Para un plan nutricional individualizado que se ajuste a su condición de salud, deberá consultar a un nutricionista-dietista licenciado. En Práctica Privada exija que en su plan alimentario se incluya una estampilla que valide tanto la intervención como las cualificaciones del profesional*

