

# ALIMENTOS ALTOS EN SODIO



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

Comer demasiado sodio puede contribuir a tener presión arterial alta o hipertensión. La hipertensión significa que la presión que ejerce la sangre en las paredes de las arterias es mayor de lo que debería. La presión arterial alta puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Las personas con hipertensión o prehipertensión pueden disminuir la presión arterial limitando el consumo de sodio en sus comidas. Conoce los alimentos altos en sodio realizando el siguiente busca palabras:



- |                 |                   |            |              |
|-----------------|-------------------|------------|--------------|
| Adobos          | Alimentos en lata | Frituras   | Comida china |
| Carnes en lata  | Comida congelada  | Jamón      | Salami       |
| Sal de ajo      | Salchichas        | Salsa soya | Sal de mesa  |
| Salsa de tomate | Sal de cebolla    | Tocino     | Quesos       |

Existen distintos tipos de sal: sal de mesa, sal kosher, sal de mar, sal del Himalaya y muchas más. Para disminuir el sodio de tu alimentación debes consumir menos de todos los tipos de sal, considerando la que está presente en los alimentos. Recuerda que puedes reducir el consumo de sodio realizando los siguientes cambios saludables: prefiere los frutos secos sin sal, escoge pescado o mariscos, selecciona el pollo y el pavo sin piel, consume carnes magras y vegetales frescos. Añade sabor a tus comidas utilizando hierbas y especias como perejil, ajo, menta, cúrcuma, jengibre, canela y mostaza.