

**Noticias de Nutrición-Enero: Sodio, cuánto y qué hace por el cuerpo**

**¿Qué hace el sodio?**

El sodio es un mineral que tu cuerpo utiliza de muchas maneras:

* El sodio mantiene el equilibrio de agua en nuestras células.
* El sodio transmite señales nerviosas por todo el cuerpo.
* El sodio regula la presión arterial.

**¿Cuánto sodio se necesita diariamente?**

* Los adultos sanos necesitan sólo 500 miligramos de sodio por día. ¿Cuanto es eso? Eso equivale aproximadamente a 1/4 de cucharadita de sal por día, incluida la sal que se encuentra naturalmente en los alimentos y la que se agrega a los mismos.
* La mayoría de los estadounidenses consumen entre 4000 y 6000 miligramos de sodio al día, la mayor parte en forma de sal.

**How much sodium is too much?**

* Si es un adulto sano que no tiene presión arterial alta, debe limitar su consumo de sodio a 2300 miligramos diarios.

**Formas de reducir su consumo de sodio:**

* Primero debes leer las etiquetas de los alimentos. Mire cuánto indica la etiqueta que es una porción y luego cuánto sodio aparece en la etiqueta para esa porción. Ten en cuenta que si comes más de una porción, estás aumentando tu ingesta.
* La mayoría de las recetas no necesitan sal, así que comience reduciendo la cantidad de sal a la mitad y luego omítala por completo. Puedes sustituir la sal por hierbas y especias. Tomará tiempo apreciar los sabores y que tus papilas gustativas se adapten, ¡pero puedes hacerlo!
* Mantenga el salero en su gabinete y fuera de la mesa. Mantener la sal fuera del alcance hace que sea más fácil reducir la cantidad que usas.
* Pruebe sus alimentos primero. Mucha gente, por costumbre, añade sal antes de probar los alimentos.
* Agregue hierbas y especias dentro de 1 hora de servir para obtener el mayor sabor.
* Compre alimentos no procesados. Recuerde, los alimentos listos para comer o procesados ​​suelen contener sal añadida. Si compras alimentos procesados, busca versiones bajas en sodio. Tenga en cuenta que algunas versiones de alimentos bajos en sodio, como la salsa de soja, aún tienen un alto contenido de sodio. Utilice estos productos con moderación.