

Sodium

By: Samantha Trevino
UTSA Dietetic Intern



WHY LIMIT SODIUM?

Our bodies need some sodium, but too much sodium in our diets can lead to adverse health consequences. These include high blood pressure, weight gain, stroke, and heart disease. Low sodium food products contain 140mg of sodium or less per serving. When shopping for canned foods (like soups and vegetables), or frozen meals try to pick foods that are low in sodium.

When cooking at home, always taste food first before deciding whether you need to add salt. The following spices can be added to your meal instead of salt.

Try making different spice blends of your favorite low sodium or zero sodium spices as well. These are examples:

- *Garlic*
- *Lemon juice*
- *Mrs. Dash*
- *Ground black pepper*
- *Onion Powder*



Consider adding flavorful vegetables to your dishes to lessen the amount of spice you need to add:

- *Fresh onions (yellow or red)*
- *Fresh garlic*
- *Fresh jalapenos*
- *Green peppers or capers*
- *Mushrooms*
- *Tomatoes*

Food items high in sodium you should limit:

- *Fried Foods*
- *Frozen meals with more than 600mg of sodium per meal*
- *Canned soups or broth (look for low sodium)*
- *Processed spreads, dips, and cheese*

RECOMMENDATIONS

The Dietary Reference Intake (DRI) target values for sodium intake per meal is 800-1,200mg. Aim to keep your sodium intake to a limit of 1,200mg or less per meal.

El Sodio/ La Sal

Por: Samantha Trevino
UTSA Dietetic Intern



¿POR QUÉ LIMITAR EL SODIO?

Nuestros cuerpos necesitan algo de sodio, pero demasiado sodio en nuestra dieta puede tener consecuencias adversas para la salud. Estos incluyen presión arterial alta, aumento de peso, accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca. Los productos alimenticios bajos en sodio contienen 140 mg de sodio o menos por porción. Cuando compre alimentos enlatados (como sopas y verduras), o comidas congeladas, trate de elegir alimentos bajos en sodio.

Cuando cocine en casa, siempre pruebe la comida antes de decidir si necesita agregar sal. Las siguientes especias se pueden agregar a su comida en lugar de sal.

Intente hacer diferentes mezclas de especias de sus especias favoritas bajas en sodio o sin sodio también. Estos son ejemplos:

- *Ajo*
- *Jugo de limon*
- *Mrs. Dash*
- *Pimienta negra*
- *Cebolla en polvo*



Considere agregar vegetales sabrosos a sus platos para disminuir la cantidad de especias que necesita agregar:

- *Cebollas frescas (amarillas o rojas)*
- *Ajo fresco*
- *Jalapenos frescos*
- *Pimientos verdes o alcaparras*
- *Hongos*
- *Tomates*

Alimentos con alto contenido de sodio que debe limitar:

- *alimentos fritos, comidas congeladas, comida rápida*
- *embutidos procesados, queso, productos para untar y salsas*
- *Sopas o caldos enlatados (busque bajos en sodio)*
- *salsa de soja, galletas*

RECOMENDACIONES

Los valores objetivo de la ingesta dietética de referencia (DRI) para la ingesta de sodio por comida son de 800 a 1200 mg. Trate de mantener su ingesta de sodio a un límite de 2,300 mg o menos por día.