

When Less is More: Salt

By Marycela Barron, RDN, LD



**MEALS
on WHEELS
SAN ANTONIO**

What is sodium and how does it affect my blood pressure?

Sodium is a chemical element needed in small amounts, less than 500 milligrams or 1/4 teaspoon, for your body to function properly. Sodium is needed to maintain fluid balance, transmit nerve signals, and for the relaxation and contraction of muscles.



An important organ that controls the sodium level in your body is your kidneys. Your kidneys maintain balance by excreting extra sodium in urine when levels are high or hold on to sodium when levels are low.

If the amount of sodium can't be controlled by your kidneys then you are at risk for high blood pressure.

This happens because sodium attracts water which increases the amount of fluid in your blood. This excess fluid increases pressure in your arteries and the added pressure makes your heart work harder to pump out blood.

Are salt and sodium the same thing?

Table salt, salt, sodium chloride are used interchangeably for sodium. Sodium comes in different forms as well, for example, sodium nitrate, sodium citrate, or monosodium glutamate (MSG).

These are all different forms of sodium, but they all function the same in your body.



How do I know the amount of sodium in my food?

The 'Nutrition Facts' label is your friend when it comes to figuring out how much sodium is in a certain food item. Look for the line that reads 'Sodium' and this will tell you the total amount of sodium in the serving size. Keep in mind that there may be multiple servings in a single package.

What amount of sodium should I try to stay under?

The 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans recommends that Americans eat less than 2,300 milligrams of sodium per day. This is about 1 1/4 teaspoon per day.

If I stop using the salt shaker that should be okay, right?

Not necessarily. Americans consume more than 3,400 milligrams per day and most of that comes from processed food and restaurant meals. The foods with the most amount of sodium are grains and meats followed by poultry, soups, and sandwiches.

What is the difference between reduced, light, and sodium free?



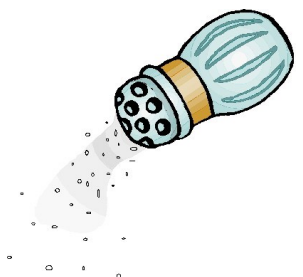
Sodium-Free: less than 5% sodium/serving and no sodium chloride

Very Low Sodium: 35mg or less sodium/serving

Low Sodium: 140mg or less sodium/serving

Reduced/Less Sodium: 25% less sodium/serving vs regular sodium level

Light in Sodium: 50% less sodium/serving vs regular sodium level



Cuando Menos es Mas: La Sal

Por Marycela Barron, RDN, LD



**MEALS
on
WHEELS
SAN ANTONIO**

¿Que es el sodio y como afecta mi presión?

El sodio es un elemento químico necesario en pequeñas cantidades, menos de 500 miligramos o 1/4 cucharadita, para que su cuerpo funcione correctamente. El sodio ayuda a mantener el equilibrio de líquidos, transmitir señales nerviosas y para la función de los músculos.



Los riñones son un órgano importante en el control de nivel de sodio en el cuerpo. Los riñones excretan sodio en la orina cuando los niveles son altos y también pueden retener el sodio cuando los niveles son bajos. Si los riñones no pueden controlar la cantidad de sodio, entonces corre el riesgo de tener presión arterial alta.



Esto sucede porque el sodio atrae agua y aumenta la cantidad de líquido en la sangre. Este exceso de líquido aumenta la presión en sus arterias y hace que su corazón se esfuerce para pasar la sangre por el cuerpo.

¿Son la sal y el sodio lo mismo?

La sal de mesa, la sal y el cloruro de sodio se usan indistintamente. También se puede llamar nitrato de sodio, citrato de sodio o glutamato mono sódico (MSG).

Estas son diferentes formas de sodio, pero todas funcionan igualmente.



¿Cómo sé la cantidad de sodio en mi comida?

La etiqueta "Datos Nutricionales" contiene la información sobre cuanto sodio hay por porción. Busque la línea que dice "sodio" y le indicará la cantidad total de sodio. Mantenga en cuenta que puede haber múltiples porciones en un paquete.

¿Qué cantidad de sodio debo tratar de mantener?

Las Directrices Dietéticas para Estadounidenses 2015-2020 recomiendan que consume menos de 2,300 miligramos de sodio por día. Es aproximadamente 1 1/4 cucharadita por día .

Si dejo de usar el salero, debería estar bien, ¿verdad ?

No necesariamente. Los estadounidenses consumen más de 3,400 miligramos por día y la mayor parte viene de alimentos procesados y comidas en restaurantes. Los alimentos con la mayor cantidad de sodio son los granos y las carnes, seguidos por el pollo, las sopas y los sándwiches.

¿Cuál es la diferencia entre reducido, ligero y libre de sodio ?

Sodium-Free/Libre de Sodio: menos del 5% de sodio/porción y sin cloruro de sodio

Very Low Sodium/Mas Bajo en Sodio: 35mg o menos sodio/porción

Low Sodium/Bajo en Sodio: 140mg o menos sodio/porción

Reduced/Less Sodium/Sodio Rebajado: 25% menos sodio/porción comparado con el nivel normal

Light in Sodium/Bajo en Sodio: 50% menos sodio/porción comparado con el nivel normal

