Sodio

La sal de mesa y el sodio

- Frecuentemente se utilizan los términos "sal de mesa" y "sodio" de manera intercambiable, pero poseen significados diferentes.
- La sal de mesa, también denominada cloruro de sodio en términos químicos, constituye un compuesto con estructura cristalina que se encuentra ampliamente distribuido en la naturaleza.
- Por otro lado, el sodio es un mineral y uno de los elementos químicos presentes en la composición de la sal.

Función

El cuerpo lo utiliza para controlar la presión arterial y el volumen sanguíneo. También es necesario para que los músculos y los nervios funcionen apropiadamente.

Efectos secundarios

- Presión arterial alta en algunas personas.
- Acumulación grave de líquido en personas con insuficiencia cardíaca, cirrosis hepática o enfermedad renal.

Recomendación Diaria

2,300 mg de sodio al día.

- Adultos que sufran de presión arterial alta: No más de 1,500 mg al día.
- Niños y adolescentes de 9 a 18 años: 1,500 mg

Observe los mensajes nutricionales en los envases de los productos

¿Qué dice?	¿Qué significa?
Sin sal/sodio	Menos de 5 mg de sodio por porción
Muy bajo en sodio	35 mg de sodio o menos por porción
Bajo en sodio	140 mg de sodio o menos por porción
Reducido en sodio	Al menos un 25% menos de sodio que en el producto estándar
Poco sodio o Poca sal	Al menos un 50% menos de sodio que en el producto estándar
Sin sal añadida o Sin salar	No se añade sal al producto durante su proceso; pero, atención, esto no implica que no contenga sal/sodio, a menos que así se indique

Una cucharadita de sal contiene 2,300 mg de sodio.