

¿Qué es la sal?

La sal también se conoce como sodio.

- La sal le dificulta al cuerpo eliminar el agua.
- El líquido extra en el cuerpo agrega esfuerzo en el corazón y lo hace trabajar más.

Consulte a su profesional de atención médica cuál es su límite de consumo diario de sal.

¿Por dónde comenzar?

Para la insuficiencia cardíaca, es importante comer alimentos saludables para el corazón con poca sal (sodio). Pero no siempre es fácil saber dónde comenzar.

Muchas personas dicen que saber cómo restringir la sal es una de las mayores dificultades. Puede llevar tiempo analizar sinceramente sus hábitos de alimentación y encontrar formas de incorporar cambios. Puede ser más difícil si le gusta salir o a menudo siente la necesidad de comer algo sobre la marcha.

Recuerde que no solo se trata de los tipos de alimentos que elegimos para darle energía al cuerpo.

También importa cómo se prepara la comida, ya sea frita o con gran contenido de grasa y sal.

Estas son 7 cosas para recordar:

- 1. Ahora existen muchos planes de alimentación cardiosaludable.** Lo mejor para la insuficiencia cardíaca es comer con poca sal. Pero si usted es como muchas personas con insuficiencia cardíaca, quizá tenga otras afecciones que pueden requerir que siga otro consejo respecto de su alimentación. Puede ser difícil equilibrar toda la información que recibe, por eso, recuerde que debe hacer preguntas.



Afección médica	El foco de la alimentación suele estar en:
Diabetes	poca azúcar, pocos carbohidratos
Arteriopatía coronaria (obstrucciones en las arterias del corazón)	colesterol bajo
Insuficiencia cardíaca	poca sal

- 2. Elija alimentos que sean naturalmente bajos en sodio**, por ejemplo, frutas y verduras frescas. De hecho, la mayoría de los alimentos crudos tienen bajo contenido de sodio. Es en el envasado y la preparación de los alimentos cuando generalmente se añade la sal. Algunos de los culpables frecuentes son alimentos enlatados, hot dogs, embutidos, galletas, papas fritas, comida de restaurante, y muchos aderezos y condimentos. En el caso de los alimentos enlatados, una buena idea es enjuagarlos antes de comerlos.
 - 3. Deje de usar el salero** y especias que contengan mucho sodio (sal de ajo, paprika, etc.). En su lugar, puede condimentar con hierbas, jugo de limón y otras especias.
 - 4. Cuando salga a comer, pregunte al camarero qué platos tienen poca sal o nada.** Mejor aún: pregunte si el chef puede prepararle una comida sin sal. Si lo desea, puede explicar por qué. Elija una ensalada o verduras frescas en lugar de papas fritas.
 - 5. Acostúmbrese a leer las etiquetas de los alimentos. Elija alimentos que digan lo siguiente:**
 - Bajo en sodio
 - Sin sal agregada
 - Sin sodio
- Leer las etiquetas también le ayudará a conocer qué alimentos tienen alto o bajo contenido de sodio. Busque el sodio escondido en alimentos procesados y elaborados. Trate de:
- contar durante unos días su consumo de sodio usando las etiquetas de los alimentos para obtener una idea de cuánto está consumiendo; o
 - considerar la posibilidad de usar una aplicación de comidas que le ayude en esta tarea.
- 6. Hable sobre los obstáculos.** Si tiene problemas para costear opciones de alimentos saludables, informe a su equipo de atención y consulte si le pueden hacer una remisión a un trabajador social, ya que ellos suelen conocer recursos comunitarios que ofrecen ayuda.
 - 7. Recuerde que comer saludable es un asunto familiar.** Cuanto más apoyo tenga para servir comidas con poca sal, más éxito tendrá. Además, es bueno para todos.

La mayor parte del sodio de nuestra dieta ya está en los alimentos procesados y elaborados que consumimos. De hecho, la sal que agregamos a nuestra comida representa solo una pequeña parte del total de sodio que comemos en realidad.

¿Por qué reducir la sal?

Limitar el sodio en la dieta ayuda a prevenir la acumulación de líquidos (hinchazón) y alivia los síntomas de insuficiencia cardíaca. Hable con su equipo de atención acerca de cuál es su límite diario de sal.

Trate de evitar estas comidas:	Elija estas comidas en su lugar:
 Hot dog, hamburguesa con queso, embutidos	 Carne magra y pescado
 Verduras enlatadas	 Fruta y verduras frescas
 Comida rápida/comida para llevar	 Comidas equilibradas y sencillas
 Condimentos y salero	 Hierbas y aliños
 Bocadillos salados	 Yogur bajo en grasas, frutos secos

Principales fuentes de sodio

- Panes y bollos
- Pizza
- Carnes procesadas como embutidos, hot dogs y tocino
- Sopas
- Bocadillos como galletas saladas, pretzels y papas fritas
- Queso
- Pollo: aunque no lo crea, el pollo es una de las mayores fuentes de sal

Fuentes inesperadas

- Refrescos carbonatados (gaseosas)
- Salsas para pasta, aliños de ensalada en botellas, cátsup y otros condimentos
- Platos con carne, como estofado de carne, chili con carne y pan de carne
- Comidas congeladas

Vea la lista completa en
Centers for Disease Control and Prevention:

Top Sources of Sodium

