CDC Signos vitales™
Septiembre de 2014

Cómo reducir el sodio en la alimentación de los niños

Hagamos presión para mantener la presión arterial baja

90 %

Cerca del 90 % de los niños de 6 a 18 años en los EE. UU. consume demasiado sodio al día.

10

10 tipos de alimentos comunes aportan más del 40 % del sodio que consumen los niños.

1 de cada 6

1 de cada 6 niños tiene presión arterial elevada, que en parte se puede bajar con una alimentación saludable con menos sodio.

Cerca de 9 de cada 10 niños en los EE. UU. consumen más sodio de lo recomendado. La mayor parte del sodio se encuentra como sal en los alimentos procesados. Una alimentación con mucho sodio puede causar presión arterial alta. Cerca de 1 de cada 6 niños de 8 a 17 años tiene presión arterial elevada. La presión arterial alta es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares. Disminuir el sodio en la alimentación de los niños hoy puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiacas mañana, en especial en aquellos que tienen sobrepeso.

El gusto por la sal se establece a través de la alimentación a temprana edad. Los padres y los que cuidan a niños pueden ayudar a disminuir el sodio al hacer algo para cambiar la forma en que los alimentos se producen, venden, preparan y sirven.

Como padre o cuidador de niños, usted puede:

- Ser un ejemplo de alimentación saludable para sus niños al comer gran cantidad de frutas y verduras sin sodio agregado.
- Comparar las etiquetas nutricionales antes de comprar los alimentos para elegir la opción con menos sodio.
- Pedirle al gerente de la tienda que tenga más opciones bajas en sodio de los alimentos favoritos de su familia.
- Solicitar la información nutricional en los restaurantes para elegir las opciones con menos sodio.

→ Vea la página 4

¿Quiere saber más? Visite

www http://www.cdc.gov/vitalsigns/children-sodium/

National Center for Chronic Disease Control and Health Promotion
Division for Heart Disease and Stroke Prevention

Problema

Los alimentos que se consumen con más frecuencia tienen demasiado sodio.

¿Cuánto sodio es demasiado?

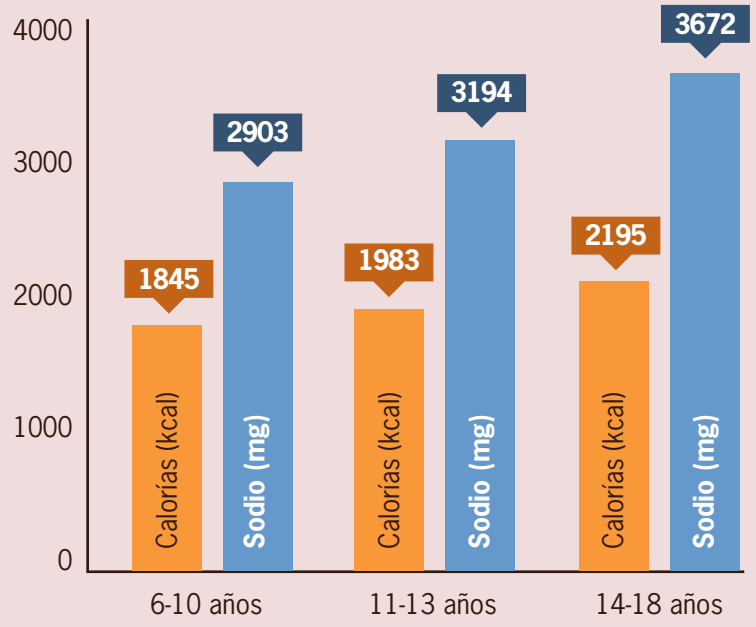
- Los niños de 6 a 18 años en los Estados Unidos consumen un promedio de cerca de 3300 mg de sodio al día, antes de que se agregue sal en la mesa. Las *Guías alimentarias para los estadounidenses* del 2010 recomiendan que los niños consuman menos de 2300 mg de sodio al día.
- Consumir demasiado sodio afecta la presión arterial en algunas personas más que en otras. Los niños en los siguientes grupos deben consumir incluso menos sodio, esto es 1500 mg al día:
  - Afroamericanos y aquellos con
  - Hipertensión
  - Diabetes
  - Enfermedad renal crónica
- Los adolescentes consumen más calorías y más alimentos ricos en sodio que los niños más pequeños.

¿Qué tiene sodio?

- **Todas las comidas y refrigerios.** Los niños consumen cerca de un 15 % de sodio al desayuno, un 30 % al almuerzo, un 39 % en la cena y un 16 % en los refrigerios.
- **Alimentos comunes.** Cerca del 43 % del sodio que consumen los niños proviene de solo 10 tipos de alimentos comunes: pizza; pan y panecillos; fiambres (carnes frías) y carnes curadas; sándwiches como las hamburguesas con queso; refrigerios como las papas fritas en bolsa; queso; hamburguesas de pollo y trozos de pollo empanizados; platos con pasta, como espagueti con salsa; platos con comida mexicana, como los burritos y tacos; y sopas.
- **Alimentos procesados y de restaurantes.** La mayor parte del sodio ya se encuentra en los alimentos antes de que se compren o pidan. Cerca del 65 % del sodio proviene de los alimentos de las tiendas, el 13 % de los restaurantes de comida rápida y pizzerías, y el 9 % de los alimentos de los comedores escolares.

¿Cuánto sodio consumen los niños?

La mayoría de los niños están consumiendo demasiado sodio al día, y los adolescentes están comiendo alimentos con más sodio que los niños pequeños.



FUENTE: Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición, Estados Unidos, 2009-2010.

10 fuentes de sodio en la alimentación de los niños

Cerca del 43 % del sodio que consumen los niños proviene de solo 10 tipos de alimentos comunes:

- Pizza
- Pan/panecillos
- Fiambres/carnes curadas
- Refrigerios salados
- Sándwiches
- Queso
- Hamburguesas de pollo/trozos de pollo empanizados, etc.
- Platos con pasta
- Platos con comida mexicana
- Sopas

FUENTE: Lo que comemos en los Estados Unidos, Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición, Estados Unidos, 2009-2010.

Gran SALternativas

Con pequeños cambios podemos disminuir en gran cantidad el consumo diario de sodio en los niños.

Un día típico	Sodio (mg)*		Haga el cambio	Cantidad de sodio (mg)* no consumido
Desayuno en casa: Tostada de pan integral (1 rebanada) Huevo (revuelto y con sal) Jugo de naranja (4oz)	280		Compare los distintos tipos de pan cuando vaya a comprar para elegir las opciones con menos sodio. Trate de condimentar los huevos con pimienta, perejil o tomillo en vez de sal.	85
Refrigerio de la mañana: Galletas integrales tipo "graham" (8 cuadrados) Leche descremada (4oz)	250		Reduzca la cantidad de galletas "graham" a la mitad. Agregue mucha fruta, naturalmente baja en sodio. ¡Deles una banana como refrigerio!	150
Almuerzo en la escuela: Pizza con salami del almuerzo escolar (1 trozo) Pepinos rebanados (4oz), una gelatina	850		Pruebe la nueva pizza con salami que cumple con las metas del Programa Nacional de Almuerzos Escolares acerca del sodio.	160
Refrigerio: Galletas saladas (unas 16), minizanahorias (unas 8), *hummus* (2 cucharadas)	450		Busque galletas saladas con sodio reducido en el supermercado. Compare las marcas de los productos, como el *hummus*, y elija la que tenga menos sodio.	250
Cena "para llevar": Sándwich comprado en restaurante de comida rápida con carne, queso y verduras Papas fritas en bolsa, bebida deportiva (12oz)	1585		Solicite que le muestren la información nutricional antes de pedir la comida. No le ponga queso y use menos condimentos. Cambie las papas fritas en bolsa por otras con menos sodio. Pida agua.	490
Cantidad total de sodio:	**3285**		**Total de sodio no consumido:**	**1135**

*Los valores se aproximaron a los 5mg más cercanos.

FUENTES: Los datos de los alimentos envasados y de restaurantes fueron recolectados de sitios web de fabricantes y vendedores, junio de 2014. Los valores nutricionales de los productos alimenticios enteros están disponibles en la Base de datos nacional de nutrientes para referencia estándar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: http://ndb.nal.usda.gov/

Breves consejos para disminuir el sodio

Aquí hay 3 recordatorios...

En la tienda

- Lea las etiquetas nutricionales para comparar los productos y elegir la opción que tenga la menor cantidad de sodio.
- Use más alimentos naturalmente bajos en sodio, como frutas y verduras sin sal agregada, para cocinar en casa.
- ¿No tiene opciones? Pídale al encargado de la tienda que ofrezca opciones bajas en sodio de los alimentos que usted compra.

En la escuela

- Apoye las medidas que fomentan estándares saludables de sodio en los refrigerios y comidas que se sirven en el comedor y los eventos escolares.

En restaurantes y lugares de comida rápida

- Antes de pedir la comida, solicite la información nutricional y luego escoja una opción con menos sodio.
- Cuando pida la comida, solicite que no le añadan sal al cocinar.

FUENTE: Signos Vitales de los CDC, septiembre de 2014, www.cdc.gov/spanish/signosvitales

Lo que se puede hacer

El gobierno federal hace lo siguiente:

- Está aplicando nuevos estándares de nutrición a los alimentos que se venden y sirven en las escuelas, lo que reducirá el sodio hasta un 50 % para el 2022.
- Está reduciendo el consumo de sodio como parte de la iniciativa Million Hearts®. Se pueden encontrar ideas y recetas bajas en sodio e información nutricional en http://recipes.millionhearts.hhs.gov/.
- Está trabajando con las comunidades y los estados para mejorar el acceso a alimentos con menos sodio.

Los padres y los que cuidan a los niños pueden:

- Probar diferentes condimentos, hierbas y verduras al cocinar en casa en vez de usar sal.
- Utilizar ingredientes 'bajos en sodio' o 'sin sal agregada' en sus comidas y recetas.
- Ser un ejemplo de alimentación saludable para sus niños al comer gran cantidad de frutas y verduras sin sodio agregado.
- Comparar las etiquetas nutricionales para elegir las opciones con menos sodio antes de comprar.
- Pedirle al gerente de la tienda que tenga más opciones bajas en sodio de los alimentos favoritos de su familia.
- Solicitar la información nutricional en los restaurantes para elegir las opciones más saludables, con menos sodio.
- Usar los medios sociales para comunicar las dificultades que enfrentan y sus logros al reducir el sodio en la alimentación de sus niños.

Los lugares que producen, venden o sirven alimentos pueden:

- Reducir poco a poco el sodio agregado a los alimentos que venden y sirven. Algunas compañías ya han hecho esfuerzos para reducir el sodio agregado.
- Remplazar el sodio con alternativas como condimentos, hierbas y verduras.
- Buscar marcas de productos bajos en sodio para ofrecer o pedirles a los productores opciones con menos sodio.
- Destacar los alimentos bajos en sodio por medio de anuncios y promociones.

Las escuelas y los distritos escolares pueden:

- Cumplir o superar los estándares de nutrición del USDA para los programas nacionales de almuerzos y desayunos escolares. http://www.fns.usda.gov/school-meals/nutrition-standards-school-meals
- Implementar políticas y estándares de compra de alimentos que reduzcan la cantidad de sodio en ellos.
- Remplazar los alimentos con mucho sodio por opciones con menos sodio, incluidas las frutas y verduras.
- Capacitar al personal de servicios nutricionales de la escuela para ayudarlos a reducir el sodio en los alimentos que sirven.
- Buscar la participación de los estudiantes en pruebas de degustación para ayudarlos a aumentar su preferencia por alimentos nuevos.

Para más información:
Teléfono: 1-800-CDC-INFO (232-4636)
Línea TTY: 1-888-232-6348
Sitio web: www.cdc.gov/info
Sitio web: www.cdc.gov
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
1600 Clifton Road NE, Atlanta, GA 30333
Fecha de publicación: 09/09/2014

www http://www.cdc.gov/vitalsigns/children-sodium/

www http://www.cdc.gov/mmwr

MLS- 250924-A CS250093-B