



© Adobe Stock

Los médicos lo tienen claro: un consumo elevado de sodio tiene una consecuencia negativa para nuestra salud y es que **nos puede subir la tensión arterial**. Al ingerir mucho sodio, este se une al agua dentro del cuerpo y hace que se retenga líquido, lo cual contribuye a elevar la presión arterial y a sentirnos hinchados. Pero no es este el único problema, tal y como nos detalla el doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas: “El exceso de sodio también puede generar **problemas en los riñones**, ya que los sobrecargan al reabsorber más líquido. También puede generar gastritis, úlcera gástrica y, si se mantiene, favorecer la aparición de cáncer de estómago. También puede favorecer la eliminación de calcio en los huesos al eliminarse por la orina con el exceso de sodio y producir osteopenia o descalcificación ósea”, nos cuenta. Por todo ello, hay que controlar las cifras de sodio que ingerimos.



© Adobe Stock

¿Eliminarlo de la dieta?

¿Conviene eliminar el sodio totalmente de la dieta o hay una cantidad de sodio necesaria para el buen funcionamiento del organismo? “El sodio es importante en el organismo para la regulación del equilibrio ácido-base, para el correcto funcionamiento de los riñones, y para favorecer la transmisión del impulso eléctrico en el sistema nervioso y para la correcta contractilidad de la célula muscular. **Hay sodio presente de manera natural en algunos alimentos**, y otra parte que proviene de la sal común que le ponemos a la comida. Pero la mayor parte del sodio viene del que les añade la industria alimentaria a los **alimentos procesados**. Evitando los alimentos procesados y usando no más de 2,3 gr de sal al día para cocinar o añadir a las comidas (1 cucharadita) tendremos la cantidad necesaria para el organismo. Si hacemos mucho deporte, quizá debamos aumentar el consumo para reponer el que perdemos por el sudor excesivo”, nos comenta el experto.



© Adobe Stock

¿Hay alimentos con un gran contenido en sodio -a veces oculto- que debemos descartar de nuestra dieta?

El doctor nos cuenta que hay alimentos que contienen sodio de manera natural. Entre estos, de mayor a menor contenido en sodio están:

- **Mariscos:** fundamentalmente pulpo y gambas o langostinos.

- **Pescado:** lenguado, sardinas, anchoas, merluza

- **Lácteos:** requesón, quesos, yogurt, leche

- **Carnes:** ternera, cordero, cerdo

- **Verduras:** acelga, apio, espinaca, zanahoria, espárrago blanco, remolacha, alcachofa.

Pero los alimentos que más sodio contienen son **aquellos en los que la industria le añade sodio**. Entre los que más están:

-Pan y galletas.

- Comida rápida (snacks, pizza, hamburguesa).

- Embutidos.

-Enlatados.

-Congelados.

-Quesos.

-Platos preparados (guisos de carne, pasta o lasaña, sopas).

© Adobe Stock

Alimentos con un bajo contenido en sodio

Y, en el otro extremo, ¿qué alimentos tienen un menor contenido en sodio y son buenos aliados de una dieta saludable? El doctor Carrera nos detalla que los alimentos que menos sodio contienen, y que deberían formar parte de nuestro consumo diario son:

- **Verduras:** ajo, cebolla, berenjena, calabaza, pepino, col de Bruselas, champiñones, col rizada, judías verdes.

- **Frutas.**

- **Cereales integrales** y granos enteros: arroz integral, avena, quinoa, etc....)

- **Patatas.**

- **Nueces, almendras, avellanas, nueces de Macadamia**



© Adobe Stock

Una dieta rica en sodio

¿Tomamos, en general, más sodio del que es recomendable? En opinión del doctor así es. “Consumimos más sodio del que deberíamos, porque la mayoría está oculta en alimentos que consumimos y a los que la industria alimentaria le añade sodio en forma de sales de cloruro sódico que utilizan como conservantes. La mayor parte de sodio no viene de la sal que añadimos a la comida, aunque esta sí podemos controlarla, sino de la sal que les añade el fabricante a muchos alimentos”, nos cuenta. **¿Hay diferencia entre la sal de mesa y el sodio?** “La sal de mesa es el cloruro sódico. Es la principal fuente de sodio en los alimentos. También aporta cloro a los alimentos. El sodio contenido en la sal común es el 40%. Esto es, por cada gramo de sal común hay 40 mgr de sodio. La sal marina o Kosher contiene menos sodio que la sal de mesa común”, comenta el especialista.



© Adobe Stock

Consejos nutricionales

¿Qué consejos nutricionales debemos seguir para no tomar más sodio del necesario? “Debemos comer la mayor parte de alimentos en forma fresca y natural. Debemos evitar consumir congelados, comida preparada, *snacks*, comida rápida. Debemos moderar el consumo de embutidos, quesos y enlatados. Y debemos consumir gran cantidad de verduras, hortalizas y frutas, pero frescas. También debe haber consumo de granos enteros y cereales integrales: arroz integral, pan integral, quinoa, avena, garbanzos, lentejas, alubias. Y, por último, debe haber un consumo diario de nueces, almendras, avellanas, pistachos, pero al natural, sin sal”, recomienda el doctor. Es útil saber interpretar bien las etiquetas de los alimentos que consumimos para tratar de encontrar ese sodio oculto. Y es que, como concluye el doctor, es importante diferenciar entre el cloruro sódico, que es la sal común que se le añade a los alimentos y otras formas de sodio que aparecen en los alimentos en forma de nitrato sódico o sulfato sódico, que son sales con efecto conservante, y que constituyen el sodio oculto.