

GUÍA DE PRESENTACIÓN: “LOS SECRETOS DEL SODIO”

LOS INGREDIENTES PARA UNA DINÁMICA PRESENTACIÓN

Materiales

- Popotes/sorbetes (para cada participante)
- Bolsitas de plástico con etiquetas (2)
- Sal (9 envases de 26 onzas)
- Cucharas para medir
- Taza de agua (1)
- Papel en blanco (para cada participante)
- Plumas

Material de Apoyo

- La Presentación de Los Secretos del Sodio
- Menú de Muestra -- ¿Dónde Está el Límite?
- Etiqueta de Información Nutricional
- Alimentos Bajos en Sodio (en inglés)
- Alimentos Ricos en Sodio (en inglés)
- Consejos para Reducir el Sodio
- Condimentos en Vez de Sal

PASO 1: INTRODUCCIÓN

Hoy vamos a compartir unos secretos. Vamos a hablar acerca de un importante factor de riesgo para la salud poco conocido por la mayoría de la gente, pero que es importante tener en mente para mantenerse saludables. Este factor de riesgo escondido que tanto contribuye a ocasionar enfermedades del corazón y derrames cerebrales es la presión arterial alta o la “hipertensión”.

El Centro para el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control) dice que en Estados Unidos **wpc'f g'ècf c'vt gu'** personas padecen de alta presión. Y de acuerdo a la Asociación Americana del Corazón (*Co gt kecp'J gct v'Cuqekc'vkqp*) cuatro de diez afro-Americanos **q'ècukit' b kcf'** padecen de alta presión. Todos, no importa de la raza que seamos tenemos un mayor riesgo de alta presión al envejecer.

He aquí otro secreto. Si usted tiene la presión arterial alta, el consumo excesivo de sodio puede empeorarla. Después vamos a aprender a encontrar el sodio escondido en nuestras dietas y qué hacer para poder asumir el control de nuestra salud.

[Pregúntale a la audiencia]

- Cuántos de ustedes conocen a alguien que ha sufrido un ataque al corazón?
- Cuántos de ustedes conocen a alguien que ha sufrido un derrame cerebral?
- Cuántos de ustedes conocen a alguien que tiene la presión arterial alta?



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services • 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

BS&B' Xcl SLK' asTAVS&AAZ' S' V8' #Z' *Z' ZA? : 63&8' S' USVá bcdE@3B WAGEB' 3l' g' bclhAW&dk WbVSt&cgV&X&M' bcdg' /USV&Ad&g/IS/1f&Z'
BS&B' Lá: dV&eS'gAST'W'1/q'VW' i i AS' bl&V' W&V&S' T'az' V&:t& V&S&S' W&á W&S'g'V&B&T'US' W&S'X'cl' IS'

GUÍA DE PRESENTACIÓN: “LOS SECRETO DEL SODIO”

PASO 2: CONOZCA SU PRESIÓN ARTERIAL

Hablemos acerca de la presión arterial:

- La presión arterial es la fuerza creada por el corazón al bombear la sangre por los vasos sanguíneos de su cuerpo.
- La presión arterial alta ocurre cuando la fuerza de la sangre al circular por los vasos sanguíneos es muy alta y el corazón tiene que trabajar más. Este aumento de la presión somete a los vasos sanguíneos, así como a órganos vitales como el corazón y riñones, a un esfuerzo adicional.
- Permítanme mostrarles lo que le pasa a sus vasos sanguíneos cuando se tiene la presión arterial alta:

Presentación de la Presión Arterial Alta

Tome un popote y soplo por uno de sus extremos. ¿Qué pasa? El aire fluye libremente a través del popote. Así es como se siente tener la presión arterial normal. Ahora apriete el popote en el punto medio y vuelva a soplar. ¿Ahora qué pasa? ¿Ve cuánta fuerza tiene que usar para hacer pasar el aire por el popote cuando está bloqueado?

Es exactamente lo mismo que tiene que hacer el corazón cada minuto del día para solo bombear la sangre hasta los órganos y a través de todo el cuerpo.

- Si tiene la presión arterial alta, esta fuerza excesiva va dañando la parte interior de sus vasos sanguíneos y ese daño puede conducir a un derrame cerebral, un ataque al corazón, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal o ceguera.
- Su corazón puede estar funcionando con ese esfuerzo excesivo sin que usted se de cuenta. Es por eso que a menudo se le llama a la presión arterial alta “la asesina silenciosa”. Es especialmente peligrosa por que no hay indicaciones claras. Una persona puede padecer de tensión alta y no saberlo.

He aquí una pregunta muy importante:

¿Cuántos de ustedes saben cuál es su presión arterial?



Healthy Living

...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services • 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

BS&B' Xcl SLB' aITAVS&AAT' AS' V8*#Z**Z&A? : 63&8' S' USVá bcdE@3B WAGEB'3' g' bclhM&dk WbVSt&cgV&X&WV&cdg' /USV&Adg/IS/1f&Z
BS&B Lá' dV&eSgASTW1/HVW i i AS' bl&V W&V&S' Tl&Z V&:t& W&S&S' W& V&ESgVBoT'US W&S'Xcl' IS

GUÍA DE PRESENTACIÓN: “LOS SECRETO DEL SODIO”

- Todos deben de saber cuál es su presión arterial porque las personas que padecen de presión arterial alta son más propensas a desarrollar enfermedades del corazón y sufrir derrames cerebrales. Estas enfermedades son las asesinas Número 1 y Número 3 hoy día en Estados Unidos.
- La presión arterial normal es igual o menor a 120 sobre 80 (120/80).
- Si su presión arterial es mayor que 120 sobre 80 usted puede estar en peligro de padecer de presión arterial alta y la única manera de saber si tiene la presión alta es midiendo la presión arterial.
- Si usted efectivamente tiene la presión alta, he aquí lo que deber hacer:
 1. Consulte con un médico
 2. Siga el tratamiento que le indique el médico el cual puede incluir medicamentos, bajar de peso, realizar actividad física y comer saludablemente, lo que incluye reducir el consumo de sodio. La sal es la fuente principal de sodio de su dieta.
- Aunque no tenga alta presión, es muy buena idea comer poca sal.

PASO 3: EFECTOS DEL SODIO EN LA PRESIÓN ARTERIAL

Ahora vamos a hablar sobre la presión arterial y el sodio:

- Los expertos creen que la causa principal de la presión alta es una dieta rica en sodio. También se sugiere que las personas que tratan de bajar su presión arterial deben de aumentar su nivel de potasio. El potasio es un mineral muy parecido al sodio, funciona junto con el sodio para mantener el balance necesario de fluidos en el cuerpo.
- Una buena noticia para la mayoría de personas es de comer más, comidas ricas en potasio (algunas frutas, vegetales, pescado y lácteos bajos en grasa) y reducir el consumo de sodio, este un paso importante para bajar la presión arterial, lo cual hará disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y enfermedad del riñón.

¿Cuánto Sodio Consume El Americano Promedio?

- Permítanme mostrarles la cantidad de sal que el americano promedio consume **al año**:
[Saque los 9 envases de 26 onzas de sal de debajo de la mesa y póngalos sobre la mesa para que la audiencia los vea]. ¡Esto equivale a un galón y medio de sal!
- Para adultos saludables, los expertos recomiendan **5 wq'wp** de 2,300 mg. **gu'wp'consumo seguro** diario de sodio, lo cual es como **wpc** cucharadita de sal. Y equivale a esto. *[Muestre la bolsita]*
- Para las personas mayores de 51 años de edad y afro-americanos de cualquier edad o que padecen enfermedades como hipertensión, diabetes y enfermedad crónicas de riñón, la nueva Guía Dietética del 2010 recomienda el consumo de 1,500 mg. de sodio, que es como dos tercios $\frac{2}{3}$ de una cucharadita de sal. *[O wgiat g'rc 'Dqnikc _"]*



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

GUÍA DE PRESENTACIÓN: “LOS SECRETO DEL SODIO”

- Ahora veamos cómo consumiendo algunas de nuestras comidas favoritas se puede alcanzar rápidamente ese límite seguro de 2,300 mg.

PASO 4: PRESENTACIÓN - ¿DÓNDE ESTÁ EL LÍMITE DEL SODIO?

- *[Muestre el Menú de muestra].* En este lado de la hoja hemos seleccionado un menú típico de comidas populares para mostrarles lo fácil que el sodio se introduce furtivamente en la dieta diaria. Esta gráfica al otro lado de la hoja, muestra cómo varía el límite diario de sodio al consumir estos alimentos durante el transcurso del día.
- Miremos el desayuno típico americano. Si consume tocino, huevos, un pan bagel y jugo de naranja tendrá casi 1,200 mg. de sodio, lo cual es **alrededor de media cucharadita de sal.** *[Pídale a voluntario que ponga esa cantidad de sal en una bolsita y levántela para que la vea la audiencia].*
- *[Consulte el Menú de muestra].* Ahora veamos qué pasa cuando añadimos el sodio de esta sopa típica y sándwich del almuerzo. Este almuerzo contiene 2,400 mg. de sodio lo cual es más que **una cucharadita de sal.** *[Pídale a un voluntario que añada esa cantidad de sal a la bolsita del desayuno y muestra la bolsita].*
- Al dorso del material de apoyo *[Muestre el dibujo de los saleros en “¿Dónde Está el Límite?”]* podemos ver cómo ya estamos entrando en la zona de peligro, porque tan sólo el en almuerzo hay ¡más sodio que en su límite para todo el día!
- Así con el desayuno y el almuerzo ya llevamos 3,600 mg. de sodio. ¿Alguien me puede decir cuál es el límite diario recomendado de sodio? Correcto – 2,300 mg. Estamos **por encima del límite,** ¡y aún no hemos cenado!
- Veamos lo que pasa cuando añadimos los 3,400 mg. de sodio de la cena, que es alrededor de **una cucharadita y media de sal.** Ahora tenemos un gran total de 7,000 mg. de sodio o 3 cucharaditas de sal, lo cual es **¡más de tres veces** la cantidad diaria recomendada de sodio!
- Aquí hay 3 cucharaditas *[muestre la bolsita].* Y una vez más, ésta es la cantidad diaria recomendada *[muestre la bolsita].*
- *[Pásele la bolsita de 3 cucharaditas a un voluntario].* Ahora le voy a pedir a nuestro voluntario que eche esas 3 cucharaditas de sal de nuestro menú típico en esta taza de agua. *[Alce la taza de agua salada].* Ésta es la cantidad de sal que la mayoría de nosotros consumimos en un día.
Y cerca de cinco veces más la cantidad diaria recomendada para los que están en riesgo.
- *[Pregunte]* ¿Quién se quiere tomar esto?



Healthy Living

...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services • 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

ESSE / XEL SUP' aITAVS'8d07 'S_ V8^#Z**Z'ZA? : 6328' S' US'á bcdE@3B WGEES 3l g' bcdH Wcdk W/b V8'á cgvá dAVW'á d'g' /NSVá d'g' /S' /S'z
ESSE lá d'Ves'gAST'W' /q' /W' i i AS_ blá W'W'V8_ T'á z V'Z'6 VAS'IS_ W'á W'ES'gVBoT'US W'ES' /X' /S'

GUÍA DE PRESENTACIÓN: “LOS SECRETOS DEL SODIO”

PASO 5: HAGA DECISIONES SALUDABLES

Han visto lo fácil que es incluir un exceso de sodio en la dieta, ¿pero de donde viene todo este sodio?

- Es sorprendente, pero sólo **una pequeña cantidad** del sodio que consumimos viene de la **sal que agregamos** en la mesa o al cocinar.
- Lo que sí es importante entender es que **casi el 80 por ciento** del sodio que consumimos está “escondido” en las **comidas precocinadas y procesadas**.
- El sodio entra en nuestra dieta en los cereales de desayuno, queso, comidas congeladas, comida rápida, carnes ahumadas, verduras enlatadas, aderezos para ensaladas, salsas, condimentos y golosinas como galletas saladas y frituras.

Lea las Etiquetas de Información Nutricional

- La única manera de saber cuánto sodio hay escondido en las comidas precocinadas es aprender a leer las etiquetas que vienen en todos los empaques. [*Distribuya la etiqueta de información nutricional*]. Éste es un ejemplo de etiqueta del empaque de un producto que contiene sodio.
- Todo producto alimenticio empaquetado viene con una etiqueta de información nutricional. Revise la etiqueta y busque la palabra “Sodium”. ¿Quién me puede decir cuánto sodio hay en esta bolsa de Cheetos?
- También pueden encontrar sodio en la lista de ingredientes. Viene en muchas formas además de la sal. ¡Vean cuántos ingredientes con sodio hay en esta bolsa de Cheetos!
- Así que si no revisa la etiqueta nunca sabrán qué tan cargado de sodio están muchos productos alimenticio.

PASO 6: REDUZCA SU CONSUMO DE SODIO

Creo que ahora todos están esperando algunos consejos de cómo quedarse dentro de los límites recomendados de 2,300 mg. o menos de sodio por día. He aquí cinco sugerencias para ayudarles a cambiar la manera en que comen:



GUÍA DE PRESENTACIÓN: “LOS SECRETOS DEL SODIO”

1. Aumenten su consumo de frutas y verduras, son sumamente bajas en sodio.
2. Reducir el tamaño de porciones. Por lo general entre mas calorías tiene la comida, mas sodio contiene.
3. Preparen sus propios alimentos para así poder controlar la cantidad de sodio.
4. Prepare sus propios alimentos para así poder controlar la cantidad de sodio.
Usen especias, hierbas y cítricos en vez de sal al cocinar y en la mesa.
5. Y si no pueden evitar consumir alimentos precosinados, aprendan a leer las etiquetas para así poder escoger alternativas bajas en sodio.

EJERCICIO INTERACTIVO - TOME LAS DECISIONES MÁS SALUDABLES

Vamos a practicar cómo tomar las decisiones más saludables:

Tome un papel en blanco y anote los alimentos que consumió en una de las comidas que consumió ayer. Consulte su lista de alimentos bajo en sodio y sugerencias para reducir el sodio y apunte uno o dos cambios que haría en la cena de ayer para reducir el consumo de sodio. Ahora comparta sus ideas con un compañero y escuche los cambios que él haría.

[Pregunte] ¿Alguien desea compartir con nosotros los cambios que haría en su comida?

PASO 7: COMPARTA LO QUE SABE

Sabemos que para lograr cambios significantes en la manera que uno come hay que hacer un esfuerzo. Posiblemente el consejo más importante es **empezar con un poquito y gradualmente ir aumentando los cambios**. Les hemos dado las herramientas para mostrarles dónde buscar el sodio en su dieta y les hemos sugerido cómo reducir el sodio para así poder hacer disminuir su riesgo de sufrir presión arterial alta, enfermedades del corazón, derrames cerebrales y enfermedades del riñón. Ojalá que estos consejos les ayuden a comenzar a llevar un estilo de vida más saludable.

Ahora que conocen los secretos del sodio, les toca compartir estos secretos con los demás. ¡No se los callen!



Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services • 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

ESD [Xcl SLR' eITAVS8dAZ AS V8*#Z**Z5A? : 6328' S' USVá bcdE@3B WAGEB3' g' bclhMAdk WbVStdcgVdXAMVbdcg' /USVAdg/IS/16z
ESd Lá: dVesGASTW1/qfVW i i AS. blá' WWS. Tlaz VZ:to W6dS. Wá WESgVBoT'US W6S'Xcl IS