

PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...HABLEMOS SOBRE:

# CONSUMO DE SODIO

*Recomendaciones para evitar excesos*



## ESTIMADAS MADRES USUARIAS

Continuando con nuestra comunicación a distancia haciendo frente a la Pandemia por COVID-19, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición ponen a su disposición la presente información sobre el consumo de Sodio, así como las recomendaciones para evitar la ingesta excesiva y disminuir los riesgos que tiene para la salud de toda la familia.

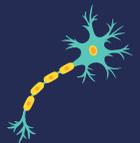


# SODIO

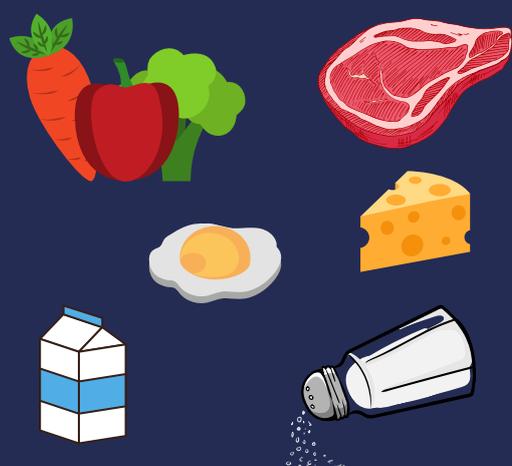
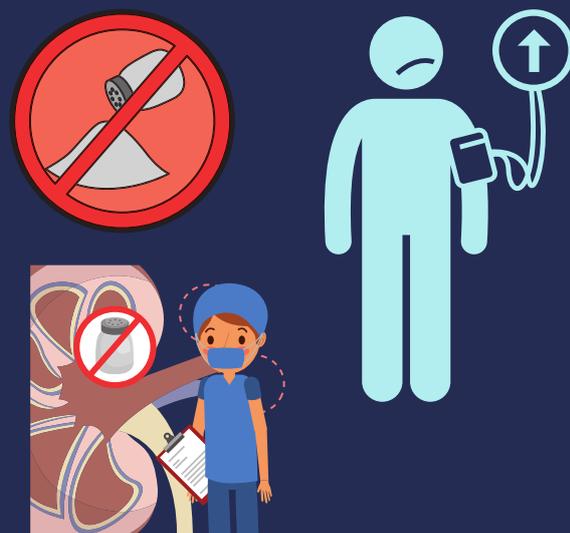


El sodio es uno de los micronutrientes que nuestro organismo necesita para funcionar correctamente siendo indispensable para:

- La transmisión y generación de impulsos nerviosos.
- Conducir electricidad, lo cual es crucial para la función cardiaca.
- Mantener el equilibrio de los líquidos corporales dentro y fuera de las células.
- Regular el volumen y la presión de la sangre.
- Ayudar a que los músculos respondan correctamente.
- A nivel digestivo, en la absorción de aminoácidos, cloruro, glucosa y agua.



Sin embargo la cantidad que nuestro organismo necesita para cubrir sus necesidades es relativamente pequeña, y el consumo excesivo de este mineral se relaciona con el incremento de la tensión arterial, que con el paso de los años es uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades cardíacas, accidentes cardiovasculares y enfermedad renal hipertensiva.



El sodio se encuentra de manera natural en muchos alimentos, incluidas las frutas, las verduras y los alimentos de origen animal, así mismo lo encontramos en una de sus formas más comunes como la sal de mesa (cloruro de sodio). De estas **fuentes naturales** nuestro organismo puede obtener la cantidad adecuada de sodio.

## PROBLEMA

Hoy en día nos enfrentamos a una alta oferta y disponibilidad de productos industrializados o instantáneos que contienen un **ALTO** contenido de sodio ya sea para conservarlos o resaltar su sabor, lo cual ocasiona que la ingesta habitual de sodio sea elevada y sobrepase las cantidades recomendadas para una función normal incluso **desde edades tempranas**, siendo que 9 de cada 10 niños y niñas consumen más sodio del recomendado.

**De no corregirse este hábito de consumo, el riesgo de presentar presión arterial alta se incrementa.**

La OMS recomienda reducir la ingesta de sodio para controlar la tensión arterial en los niños y niñas, de manera que **no se exceda de 2 gramos de SODIO TOTAL al día, o el equivalente a 5 gramos (1 cucharadita) de sal al día.**



El gusto por la sal se establece a través de la alimentación a temprana edad, es por esto que si tus hijos e hijas aún son pequeños es una **ventana de oportunidad** para no acostumbrarlos a comer alimentos altos en sodio.

## ALIMENTOS ALTOS EN SODIO:

- Papitas y frituras.
- Comida instantánea.
- Refrescos y jugos.
- Comida rápida.
- Panecillos empacados.
- Carnes procesadas como salchichas y nuggets.
- Consomé en polvo y saborizantes artificiales.



- Es importante mencionar que las sopas, caldos y guisados aún cuando son caseros, pueden convertirse en altos en sodio cuando utilizamos Consomés concentrados industrializados (en cubitos o en polvo) ya que por porción de 1 cucharadita contienen hasta 1.28 gramos de sodio, tienen hasta 18 ingredientes en total, entre estos azúcares, glutamato monosódico y colorantes artificiales.



## ¿Cómo PODEMOS controlarlo?



- Desde los 6 meses de edad, no añadir sal y condimentos a los alimentos de los niños y niñas, su paladar es mucho más sensible que el de un adulto al cual le podría parecer que el alimento está insípido a pesar de ser adecuado para los bebés.
- Lo mismo con los niños y niñas mayores de 1 año de edad que al incorporarse a la dieta familiar podemos aprovechar para mejorar la calidad de los alimentos que consume toda la familia, favoreciendo el consumo de frutas, verduras frescas, así como evitar los alimentos instantáneos, ultraprocesados y comidas rápidas.

- Ser un ejemplo de alimentación saludable para sus niños y niñas al comer todos los días y de preferencia en cada comida frutas y verduras.
- Lo mejor es optar por productos naturales, incrementar el consumo de verduras, frutas, huevo, arroz, frijoles, tortilla, pollo, pescados y carnes no procesados. Un ejemplo de carnes procesadas son las salchichas y los nuggets que en comparación, es mucho mejor ofrecer una pieza de pollo o carne sin procesar.
- En la cocina debemos probar diferentes formas de condimentar nuestros platillos con hierbas como el romero, orégano, albahaca, laurel, hinojo, tomillo, menta, sal y pimienta, caldos de verduras y pollo caseros o bajos en sodio.

Es por lo anterior que compartimos con ustedes la técnica para elaborar un consomé de pollo casero al cual se le denomina en la gastronomía como **Fondo Claro de Pollo** y que es excelente para dar sabor y consistencia a nuestros platillos.

## ¿QUÉ ES UN FONDO?



Un fondo es el líquido que se logra cocinando carnes, huesos, espaldas, verduras, hierbas y condimentos durante un largo tiempo en abundante agua de manera que los sabores de los ingredientes se integren y concentren.

Dependiendo del ingrediente principal que usemos en su elaboración, se puede preparar un fondo de pollo, verduras, res o pescado.

Se diferencia de un caldo porque no se consume solo, se usa como ingrediente de otra preparación por lo que no se agrega sal para poder utilizarlo libremente y condimentar un platillo.



# FONDO DE POLLO

## CASERO

### INGREDIENTES

- 1 kilo de hueso de pollo, rabadilla y alitas
- suficiente de agua
- 2 ramas de apio en trozos
- 1/2 cebolla en trozos
- 3 zanahorias en trozos
- 2 hojas de laurel fresco
- 2 hojas de tomillo fresco
- 1 manojo de perejil fresco
- 2 dientes de ajo sin cáscara
- 4 piezas de pimienta negra

### TÉCNICA DE PREPARACIÓN

1. Coloca los huesos de pollo en una olla y cubre con agua fría.
2. Hierve a fuego alto y retira la espuma con un cucharón.
3. Agrega las verduras en trozos encima, junto con el laurel, el perejil, el ajo y las pimientas troceadas.
4. Reduce la flama a fuego bajo y cocina de una a una hora y media.
5. Cuela utilizando un colador y una manta de cielo.
6. Enfría y reserva hasta su uso en refrigeración o congelación.



**Tip:** Una vez frío, congélalo en moldes para hielo, de esta manera puedes agregar los cubitos a tus preparaciones.

Usos: Sustituye los consomés y saborizantes en polvo para tus recetas, úsalo para preparar sopas, arroz, guisados, salsas, cremas.