

Tablas de contenido de sodio en los alimentos para población española

La OMS recomienda reducir la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en adultos.

Los datos indican que la reducción de la ingesta de sodio reduce significativamente la tensión arterial en los adultos.

El 60% de la sal es cloro, que aporta el sabor salado y el 40% sodio. La OMS recomienda reducir el consumo de sodio en los adultos a menos de 2 g/día (5 g/día de sal). (OMS)

A continuación se enlistan diferentes alimentos y su contenido de sodio (Revista Nefrología 33(3):362-71)

Alimentos para picar

Alimento	Contenido de sodio por 100 grs
Patatas fritas	656 mg
Almendras saladas	780 mg
Cacahuetes salados	400 mg
Semillas de girasol	603 mg
Pizza de atún congelada	1.008 mg

Alimentos enlatados

Alimento	Contenido de sodio por 100 grs
Sardinias	280 mg
Atún	310 mg
Tomate en conserva	420 mg
Espárragos encurtidos sin enjuagar	240 mg

Condimentos

Alimento	Contenido de sodio por 1 cdita
Sal de mesa	2300 mg
Sal de ajo	2060 mg
Salsa de soja	1032 mg

Productos cárnicos, curados, procesados y ahumados

Alimento	Contenido de sodio por 100 grs
Jamón Serrano Ibérico	1110,9 mg
Jamón Ibérico de Bellota	1935 mg
Jamón Serrano	2130 mg
Jamón Cocido	970 mg
Morcilla	1060 mg
Chorizo	1060 mg
Salchicha tipo Frankfut	900 mg
Salchicha de pavo	878 mg
Salmón Ahumado	784 mg
Hamburguesa	561 mg

Cereales

Alimento	Contenido de sodio por 100 grs
Cereales de desayuno a base de trigo, avena, maíz y nueces	775 mg
Cereales de desayuno a base de maíz y trigo	600 mg
Pan blanco de barra	650 mg

Leche y derivados

Alimento	Contenido de sodio por 100 grs
Queso de Burgos	1.200 mg
Queso cheddar	620 mg
Mozzarella	373 mg
Queso de cabra duro	346 mg
mantequilla	286 mg
Queso manchego	680 mg
Queso curado generico	620 mg
Queso para untar	1139 mg