

GUÍA PRÁCTICA

Cómo leer las etiquetas si tienes hipertensión

Aprende a elegir mejor en el supermercado sin obsesionarte con la comida



My Personal Diet Consulting

"Pequeñas decisiones en tu compra pueden marcar una gran diferencia en tu salud cardiovascular."

Índice:

1. Introducción
2. ¿Por qué leer las etiquetas es tan importante?
3. La hipertensión y el sodio: lo que debes saber.
4. Cómo leer una etiqueta paso a paso.
5. El sodio oculto: dónde se esconde.
6. Cómo comparar productos rápidamente.
7. Los alimentos que más sodio aportan.
8. El etiquetado frontal: ¿es realmente útil?
9. Errores frecuentes al comprar.
10. Checklist para llevar al supermercado.
11. Preguntas frecuentes.
12. Próximos pasos.

Introducción.

Si tienes hipertensión o quieres prevenirla, aprender a leer las etiquetas nutricionales es una de las habilidades más útiles que puedes desarrollar.

No necesitas memorizar tablas nutricionales ni convertir cada compra en un examen. Con unas pocas claves podrás identificar rápidamente qué productos favorecen el control de tu presión arterial y cuáles conviene consumir con menor frecuencia.

La mayor parte del sodio que consumimos no procede del salero, sino de alimentos procesados y ultraprocesados. Por eso, la información que aparece en el envase puede convertirse en una gran aliada para cuidar tu salud.

El objetivo de esta guía es ayudarte a comprar con mayor seguridad, autonomía y tranquilidad.

¿Por qué es tan importante leer las etiquetas?

La hipertensión arterial es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares.

La evidencia científica demuestra que reducir el consumo de sodio ayuda a disminuir la presión arterial, especialmente en personas sensibles a la sal.

Aprender a leer las etiquetas te permitirá:

- ✓ Detectar el sodio oculto.
- ✓ Comparar productos similares.
- ✓ Elegir opciones más saludables.
- ✓ Reducir el consumo de sal sin seguir una dieta estricta.
- ✓ Comprar con más confianza y menos dudas.

No se trata de buscar alimentos "perfectos", sino de tomar decisiones más informadas.

La hipertensión y el sodio.

El sodio es un mineral esencial para el organismo, pero un consumo excesivo favorece la retención de líquidos y aumenta la presión arterial.

La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir **menos de 2 gramos de sodio al día**, lo que equivale aproximadamente a **5 gramos de sal**.

Sin embargo, muchas personas superan esta cantidad sin ser conscientes de ello.

¿Por qué?

Porque el sodio está presente en numerosos alimentos procesados. Los principales responsables suelen ser:

- Embutidos.
- Panes industriales.
- Conservas.
- Quesos curados.
- Platos preparados.
- Sopas y caldos envasados.

- Salsas comerciales.
- Snacks salados.

Cómo leer una etiqueta paso a paso.

1. Busca el contenido de sodio.

Es el dato más importante.

Como orientación:

Sodio por 100 g	Interpretación
Menos de 120 mg	Bajo
Entre 120 y 600 mg	Moderado
Más de 600 mg	Alto

Cuanto menor sea la cantidad, mejor será la opción para controlar la presión arterial.

2. Revisa el tamaño de la ración.

Muchas etiquetas muestran los datos por porción y no por 100 g. Esto puede llevar a interpretaciones erróneas.

Por ejemplo:

Una salsa puede indicar: 120 mg por ración.

Pero si el envase contiene cuatro raciones y lo consumes entero, estarás ingiriendo: **480 mg de sodio**.

Siempre que sea posible, compara productos utilizando la información por **100 g**.

3. Lee la lista de ingredientes.

Los ingredientes aparecen ordenados de mayor a menor cantidad.

Presta atención si aparecen entre los primeros puestos:

- Sal.
- Cloruro sódico.
- Glutamato monosódico.
- Bicarbonato sódico.
- Fosfatos.

- Nitritos.

Una lista corta y con ingredientes reconocibles suele indicar un producto menos procesado.

El sodio oculto.

El sodio no siempre aparece simplemente como "sal".

Puede encontrarse bajo otros nombres:

- ✓ Glutamato monosódico.
- ✓ Fosfato disódico.
- ✓ Bicarbonato sódico.
- ✓ Nitrito sódico.
- ✓ Benzoato sódico.

Estos compuestos son habituales en alimentos industriales.

Cómo comparar dos productos.

Cuando tengas dos opciones similares:

Pregúntate:

- ✓ ¿Cuál tiene menos sodio por 100 g?
- ✓ ¿Cuál tiene menos ingredientes?
- ✓ ¿Cuál contiene menos aditivos?

Con frecuencia encontrarás diferencias importantes entre marcas.

Una comparación de apenas unos segundos puede ayudarte a reducir significativamente la ingesta diaria de sal.

Los alimentos que más sodio suelen aportar.

Aunque algunos alimentos tienen fama de saludables, pueden contener cantidades elevadas de sodio.

Presta especial atención a:

- Embutidos.
- Jamón cocido.
- Panes industriales.
- Galletas saladas.
- Cereales de desayuno.
- Quesos curados.

- Sopas instantáneas.
- Caldos concentrados.
- Conservas en salmuera.
- Salsas preparadas.
- Snacks.
- Platos precocinados.

¿Y el etiquetado frontal?

Sistemas como Nutri-Score pueden ser útiles para ofrecer una visión global del producto.

Sin embargo, presentan limitaciones.

Un alimento puede obtener una buena clasificación y seguir siendo relativamente alto en sodio.

Por ello:

- ✓ Utiliza el etiquetado frontal como orientación.
- ✓ Pero revisa siempre la tabla nutricional.

La información nutricional es la que realmente te permitirá comparar productos.

Alimentación consciente también en el supermercado.

Leer etiquetas no consiste únicamente en interpretar números.

También es una oportunidad para practicar una compra más consciente.

Antes de colocar un producto en el carrito puedes preguntarte:

- ¿Este alimento me ayuda a cuidar mi salud?
- ¿Lo estoy eligiendo por hábito o por necesidad?
- ¿Existe una alternativa más sencilla y menos procesada?

Comprar con calma reduce las decisiones automáticas y favorece una alimentación más alineada con tus objetivos.

Errores frecuentes.

Muchas personas cometen estos errores al revisar una etiqueta:

- ✗ Mirar solo las calorías.
- ✗ Ignorar el sodio.
- ✗ No revisar el tamaño de la ración.

✗ Confiar únicamente en mensajes como:

- Natural.
- Artesano.
- Casero.
- Light.
- Integral.

✗ Pensar que "sin sal añadida" significa "bajo en sodio".

Recuerda que un alimento puede contener sodio de forma natural o incorporarlo mediante otros ingredientes.

Cómo empezar sin agobiarte No necesitas revisar absolutamente todos los productos.

Empieza poco a poco.

Esta semana:

- ☐ Revisa el sodio de tres alimentos que compras habitualmente.
- ☐ Cambia una marca por otra con menos sal.
- ☐ Añade una pieza más de fruta o verdura a tu compra.
- ☐ Sustituye un ultraprocesado por una opción fresca.

Los pequeños cambios, cuando se mantienen en el tiempo, producen grandes beneficios.

Checklist para llevar al supermercado

Antes de comprar, comprueba:

- ☐ ¿He mirado el sodio por 100 g?
- ☐ ¿He revisado el tamaño de la ración?
- ☐ ¿La lista de ingredientes es sencilla?
- ☐ ¿La sal aparece entre los primeros ingredientes?
- ☐ ¿Existe otra marca con menos sodio?
- ☐ ¿Puedo elegir una versión fresca o mínimamente procesada?

Beneficios de aprender a leer etiquetas.

Con el tiempo notarás que:

- ✓ Compras con mayor seguridad.
- ✓ Reduces el consumo de sal sin esfuerzo.
- ✓ Mejoras el control de la presión arterial.
- ✓ Disminuye la retención de líquidos.

- ✓ Ganas autonomía para cuidar tu alimentación.
- ✓ Tomas decisiones más conscientes y sostenibles.

Cada compra es una oportunidad para invertir en tu salud.

Preguntas frecuentes (FAQ):

¿Cuánta sal puedo consumir al día si tengo hipertensión?

La Organización Mundial de la Salud recomienda no superar **5 gramos de sal al día**, equivalentes a unos **2 gramos de sodio**. En algunas personas con hipertensión, el profesional sanitario puede aconsejar una reducción adicional según sus necesidades clínicas.

¿Qué diferencia hay entre sal y sodio?

La sal (cloruro sódico) contiene sodio. En las etiquetas nutricionales suele indicarse la cantidad de sodio o de sal. Si solo aparece el sodio, puedes estimar la cantidad de sal multiplicando los gramos de sodio por 2,5.

¿"Sin sal añadida" significa que no contiene sodio?

No. Significa que no se ha añadido sal durante la elaboración, pero el alimento puede contener sodio de forma natural o procedente de otros ingredientes.

¿Es suficiente con fijarme en el Nutri-Score?

No. Puede ser una orientación útil, pero siempre conviene revisar la tabla nutricional y el contenido de sodio por 100 g para tomar una decisión informada.

¿Qué alimentos frescos son las mejores opciones?

Frutas, verduras, legumbres, frutos secos sin sal, carnes, pescados y huevos frescos suelen aportar mucho menos sodio que sus versiones procesadas.

¿Tengo que eliminar completamente la sal?

No necesariamente. El objetivo es reducir el exceso de sodio, especialmente el procedente de alimentos procesados. La alimentación debe adaptarse a cada persona y a sus necesidades de salud.

Tu compra también forma parte del tratamiento.

Controlar la hipertensión no depende únicamente de la medicación. Las decisiones que tomas cada día en el supermercado también influyen en tu salud cardiovascular.

Aprender a leer las etiquetas nutricionales te permitirá comprar con más confianza, reducir el consumo de sodio de forma práctica y desarrollar hábitos sostenibles a largo plazo.

No busques la perfección. Busca hacer pequeños cambios que puedas mantener en el tiempo.

¿Quieres dar el siguiente paso?

En My Personal Diet Consulting puedo ayudarte a adaptar estas recomendaciones a tu situación personal.

En consulta aprenderás a:

- Interpretar etiquetas nutricionales con seguridad.
- Organizar una compra adaptada a tus necesidades.
- Reducir el consumo de sodio sin renunciar al sabor.
- Diseñar una alimentación equilibrada, flexible y sostenible.

Porque cuidar tu presión arterial empieza mucho antes de sentarte a la mesa: comienza en el supermercado.

My Personal Diet Consulting

Elvira Sanchez

Nutrición clínica · Alimentación consciente · Educación nutricional

✉ elvira@my-pdiet.com

🌐 www.my-pdiet.com

📞 +34 635 598 179

*© 2026 My Personal Diet Consulting. Todos los derechos reservados.
Esta guía tiene un carácter exclusivamente informativo y no
sustituye la valoración individualizada de un profesional sanitario.*