

¿CUÁNTO SODIO CONTIENEN LOS ALIMENTOS?



Información sobre el sodio

La mayoría de las personas consumen **demasiado sodio (sal)** y eso puede ser **malo para su salud.**

Consumir demasiado sodio puede **causar un aumento de la presión arterial.** La presión arterial alta puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, pérdida de la visión y enfermedades renales (riñones), que pueden requerir diálisis.

La mayor parte del sodio que ingerimos proviene de **alimentos envasados y procesados y de comida de restaurantes.**

¡Averigüemos cuánto sodio hay en los alimentos que consumimos!

¿Cuánto sodio debería consumir al día?

1150

miligramos

(½ cucharadita)

2300

miligramos

(1 cucharadita)

6900

miligramos

(1 cucharada)

RESPUESTA

¡2300
miligramos!

No debe consumir más de 2300 miligramos*(mg) de sodio al día. La mayoría de las personas consumen demasiado sodio sin darse cuenta, porque los alimentos altos en sodio no siempre saben salados. Por lo general, los alimentos envasados y procesados y la comida de los restaurantes tienen un alto contenido de sodio.

2300 = **1 CUCHARADITA**
mg de sodio de sal

**Si revisa una etiqueta de información nutricional, comprobará que el sodio se mide en miligramos (mg).*

¿Cuál de estos alimentos contiene más sodio?

Tortilla de maíz



VS.

Tortilla de harina



RESPUESTA

¡Tortilla de harina!



- Hay alimentos con mucho sodio que no siempre saben salados.
- Dos alimentos similares pueden tener niveles de sodio muy distintos.

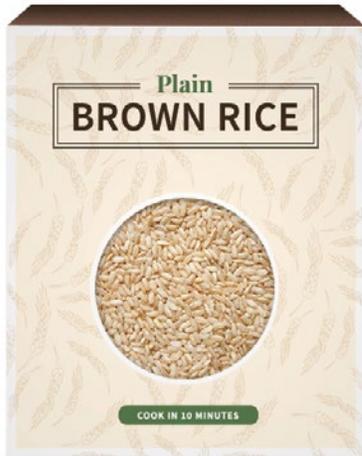


Pruebe esto

- ✓ **No se confíe del sabor.**
- ✓ **Revise la etiqueta de información nutricional** para ver cuánto sodio contienen los alimentos envasados.
- ✓ Elija la opción que tenga **menos cantidad de sodio.**
- ✓ Limite la cantidad que va a consumir de ese alimento.

¿Cuál de estos alimentos contiene más sodio?

Arroz integral



VS.

Arroz integral sazonado



RESPUESTA

¡Arroz integral sazonado!



- Muchas veces, los paquetes con saborizantes que trae el arroz sazonado tienen un alto contenido de sodio.



Pruebe esto

- ✓ Cocine el arroz integral y sazónelo al gusto.
- ✓ **Mejore el sabor de los alimentos** con ajo, cebolla, hierbas y especias.
- ✓ Agregue **vinagre o cítricos** a los alimentos antes de comerlos.

¿Cuál de estos alimentos contiene más sodio?

Verduras enlatadas



VS.

Verduras congeladas



RESPUESTA

¡Verduras enlatadas!



- Las verduras enlatadas pueden contener hasta 650 mg de sodio por porción.



Pruebe esto

- ✓ **Escorra y enjuague** las verduras enlatadas para reducir la cantidad de sodio.
- ✓ Busque opciones **con bajo contenido de sal o sin sal**.
- ✓ **Elija verduras congeladas o frescas en su lugar**.
- ✓ Elija verduras congeladas que no tengan ninguna salsa preparada; **por lo general, las salsas tienen un alto contenido de sodio**.

¿Cuál de estos alimentos contiene más sodio?

Embutido de pavo sin grasa



VS.

Pavo asado



RESPUESTA

¡Embutido de pavo sin grasa!



- Las carnes procesadas suelen tener un alto contenido de sodio.
- Incluso los productos con una etiqueta que indica que son sin grasa, saludables o naturales pueden contener mucho sodio.



Pruebe esto

- ✓ **Use ingredientes frescos** cuando prepare sus comidas en casa.
- ✓ **Use menos sal** al cocinar y **añada sal a gusto en la mesa** en su lugar.
- ✓ **Mejore el sabor de los alimentos** con ajo, cebolla, hierbas y especias.
- ✓ Agregue **vinagre o cítricos** a los alimentos antes de comerlos.

¿Qué comida de restaurante tiene más sodio?

Bacalao horneado



VS.

Ensalada de pollo a la parrilla con aderezo



RESPUESTA

¡Ensalada de pollo a la parrilla con aderezo!



- La ensalada de pollo a la parrilla con aderezo tiene **3550 mg** de sodio. ¡Esto supera el límite diario recomendado!
- El bacalao horneado tiene **1200 mg** de sodio. Esto todavía es demasiado sodio para una sola comida.



Pruebe esto

- ✓ Busque los íconos de advertencia de sodio  en los menús de las cadenas de restaurantes. Este le indica si un plato tiene 2300 mg de sal o más. **Elija platos que no tengan esta advertencia.**
- ✓ Pida aderezos y salsas, como salsa de soya, **en un plato aparte** y busque **opciones con bajo contenido de sodio.**
- ✓ Cuando sea posible, **cocine más comidas con ingredientes frescos en casa** para poder controlar la cantidad de sodio en los alimentos.

Revise la cantidad de sodio en las etiquetas de los alimentos

Nutrition Facts		
Serving Size 1 cup (237 g)		
Servings Per Container about 2		
Amount Per Serving		
Calories	100	Calories from Fat 20
% Daily Value*		
Total Fat	2.5g	4%
Saturated Fat	0.5g	3%
Trans Fat	0g	
Unsaturated Fat	0.5g	
Cholesterol	25mg	8%
Sodium	950mg	40%
Total Carbohydrate	12g	4%
Dietary Fiber	1g	4%
Vitamin A	20%	Vitamin C 0%
Calcium	2%	Iron 4%

- ✓ Siempre revise la etiqueta de información nutricional para buscar productos que tengan menos sodio.
- ✓ Recuerde verificar la cantidad de porciones por envase. El envase puede tener más de una porción.
- ✓ Busque alimentos con menos del 5 % del valor diario (VD) de sodio por porción.

¡Esta sopa enlatada contiene demasiado sodio!



=



Elija alimentos menos procesados con más frecuencia.

Por lo general, comer menos alimentos procesados significa menos sodio en su dieta.



Más procesado
Menos saludable



Menos procesado
Más saludable

Consejos para reducir la cantidad de sodio en su dieta:

- ✓ Coma menos de **2300 mg de sodio diarios**.
- ✓ Revise la **etiqueta de información nutricional** en todos los alimentos envasados. Elija el producto con **menos del 5 %** del valor diario de sodio por porción.
- ✓ **Prepare más comidas en casa** con menos alimentos procesados. Llene la mitad de su plato con frutas y verduras.
- ✓ Busque los **íconos de advertencia de sodio**  en los menús de las cadenas de restaurantes de la ciudad de Nueva York. El ícono le indica si un plato tiene 2300 mg o más de sodio.
- ✓ **Use menos sal cuando cocine.** En su lugar, sazone los alimentos con hierbas, especias, cítricos, vinagre o verduras.

¡Ponga en práctica estos consejos para reducir la cantidad de sodio en su dieta y llevar una vida más saludable!