

# Reduzca el consumo de sal



## Boletín de salud

Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) para encontrar cualquier Boletín de salud.  
Llame al **311** para pedir copias gratuitas.



## Menos sodio, mejor salud



El límite diario recomendado es de **2300 mg** –alrededor de una cucharadita–.

- Demasiado sodio (sal) puede ser malo para su salud.
- Puede aumentar el riesgo de presión arterial alta en adultos y niños. También aumenta el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular.
- La mayoría de las personas consumen demasiado sodio sin darse cuenta.

# Alimentos envasados y comida de restaurantes

## ¿Verdadero o falso?

Siempre puede darse cuenta cuando las comidas tienen mucho sodio.



## Falso

La mayor parte del sodio que comemos proviene de alimentos envasados y de comida de restaurantes, y no siempre saben salados.

Busque el ícono de advertencia sobre el sodio en los menús de las cadenas de restaurantes. Este le indica si un plato tiene 2300 miligramos (mg) de sal o más. Elija platos que no tengan esta advertencia.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
<b>Sodium 150mg</b>	<b>6%</b>
Total Carbohydrate 10g	3%

Revise la etiqueta con información nutricional que aparece en todos los alimentos envasados, incluso en la comida de bebé. La etiqueta le indica cuánto sodio hay en cada porción. A la hora de comprar, compare las etiquetas y elija la opción con menos del 5 % del valor diario (DV, por sus siglas en inglés) de sodio.

# Alimentación saludable



Estos consejos pueden ayudarle a evitar los alimentos procesados y a reducir la cantidad de sodio en su dieta:



Prepare más comidas en casa, usando frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas y sin sal añadida.



Use menos sodio cuando cocine y, como alternativa, añada sal al gusto en la mesa.



Elija frutas y verduras frescas o nueces, semillas y palomitas de maíz sin sal como refrigerios.

Ponga en práctica estos consejos para comer saludablemente con sus seres queridos, especialmente con sus hijos. Ayudar a sus hijos a desarrollar buenos hábitos de alimentación ahora, les protegerá de problemas de salud en el futuro.

# Compre de forma inteligente

Compre alimentos frescos e integrales en los pasillos exteriores.



Productos  
lácteos y  
huevos



Carnes, aves, mariscos



Charcutería



Frutas y  
verduras  
congeladas

**Pasillos centrales**  
Compre aquí productos como cereales con alto contenido de fibra, mantequillas de nueces, granos integrales, nueces, frutas secas y frijoles enlatados con bajo contenido de sodio.



Frutas  
y  
verduras  
frescas



Pan fresco



Cajas registradoras

# Recursos

## Síguenos



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

---

## Más información

Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) y busque **sodium** (sodio)

---

## Encuentre ideas para comer saludable

Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) y busque **healthy eating** (alimentación saludable)

---

## Reciba los boletines de salud más recientes

Visite [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs)



Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) para obtener este Boletín de salud en otros idiomas y otros documentos de salud traducidos. Usted tiene derecho a recibir servicios en su idioma. Estos servicios se prestan de forma gratuita en todas las oficinas y clínicas del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York.