

Sodio: Lea la etiqueta

Más del 70% del sodio dietético proviene de alimentos envasados y preparados.

¡Use la etiqueta de Información Nutricional!

Los alimentos envasados y preparados pueden contener niveles altos de sodio, bien sea que tengan un *sabor* salado o no. Aun cuando el sodio puede estar presente en estos alimentos, puede seguir estos pasos para disminuir su ingesta diaria de sodio.

- **Limite el sodio a menos de 2,300 miligramos (mg)* al día, ¡eso equivale a 1 cucharadita de sal!**
- **Utilice el porcentaje de valor diario (%VD) para determinar si una ración del alimento tiene un contenido alto o bajo de sodio, y para comparar y elegir los productos alimenticios.** Como regla general: un 5% o menos del VD de sodio por ración se considera bajo, y un 20% o más del VD de sodio por ración se considera alto.
- **Preste atención al tamaño de la ración y el número de raciones que come o bebe para determinar la cantidad de sodio que está consumiendo.**

Elija menos sodio

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving
Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 4g 5%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 460mg 20%

Dietary Fiber 7g 25%

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars 4%

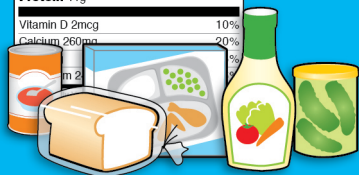
Protein 11g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 2mg 10%

¡20% del VD o más por porción se considera alto!



El sodio y la salud

De acuerdo con las *Guías alimentarias para los estadounidenses*, las dietas con alto contenido de sodio están asociadas con un mayor riesgo de desarrollar **presión sanguínea alta** (también conocida como **hipertensión**). La presión sanguínea alta sin controlar puede elevar el riesgo de ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, derrame cerebral, enfermedad renal y ceguera. Consumir menos sodio puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar estas enfermedades.

* El Valor diario (100% del VD) para el sodio se basa en la cantidad que no se debe exceder cada día para los adultos y niños mayores de 4 años.