

Sodio: Lea la etiqueta

Aproximadamente 75% del sodio dietético proviene de alimentos envasados o servidos en restaurantes.

¡Use la etiqueta de información nutricional!

- Los altos niveles de sodio pueden parecer “ocultos” en los alimentos envasados, sobre todo cuando un alimento no “sabe” salado, ¡pero el sodio no está oculto en la etiqueta de información nutricional!
- Verifique el por ciento del valor diario (% del VD) para el sodio en los alimentos que esté considerando. * Puede verificar con facilidad si el sodio en una porción de un alimento aporta poco – o mucho – a la cantidad recomendada que debe consumir en un día.

Use el % del VD que aparece en la etiqueta de información nutricional para comparar los productos alimenticios, y recuerde: 5% del VD o menos de sodio es **BAJO** y 20% del VD o más de sodio es **ALTO**. Además, pida ver la información nutricional en los restaurantes y elija una opción baja en sodio.

El sodio y la salud

Un alto consumo de sodio puede aumentar su riesgo de desarrollar presión sanguínea alta (o hipertensión), la cual puede ser causante de ataques al corazón, fallos cardíacos, derrames cerebrales, enfermedades renales o ceguera. No obstante, usar la etiqueta de información nutricional y comer menos sodio a menudo pueden ayudar a reducir la presión arterial, ¡lo que a su vez puede ayudar a reducir el riesgo de padecer estas enfermedades!

* El % del VD se basa en el 100% de la cantidad recomendada de sodio, que es menos de 2,400 miligramos (mg) por día.

Elija menos sodio

Nutrition Facts

Serving Size 1 package (255g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 220 Calories from Fat 45

% Daily Value*

Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%

Sodium 480mg 20%

Total Carbohydrate 37g 12%

Dietary Fiber 5g 20%

Sugars 7g

Proteins 10g

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

¡20% del VD o más por porción es alto!

