

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. La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos está trabajando en colaboración con la industria alimentaria para realizar reducciones razonables de sodio en una amplia variedad de alimentos para que los estadounidenses tengan más facilidad de consumir menos sodio, si lo desea. 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, para los adultos**, jeso equivale a 1 cucharadita de sal de mesa! Los límites recomendados son incluso más bajos para los niños menores de 14 años.
- **Utilice el porcentaje de valor diario (%VD)** para determinar si una porción 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 porción se considera bajo y un 20% o más del VD de sodio por porción se considera alto.
- **Preste atención al tamaño de la porción** y el número de porciones 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

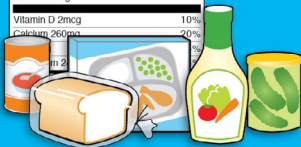
	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%

Sodium 460mg 20%

Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	

Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%

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



El sodio y la salud

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 ataques cardíacos, fallas cardíacas, embolia, 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.