

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%

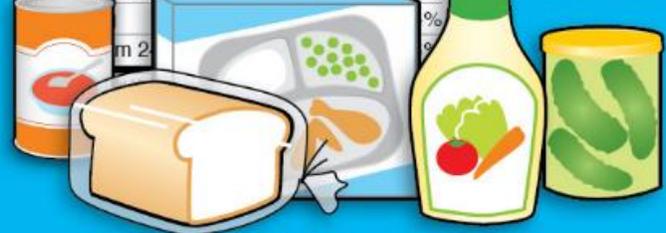
Sodium 460mg 20%

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

Protein 11g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%



¡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.