

Sodio: Lea la etiqueta

Más del 75% del sodio que consume proviene de los alimentos envasados y de las comidas que consume en los 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.

Elija menos sodio

Nutrition Facts	
Serving Size 1 package (255g) Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 45
% Daily Value*	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodio 480mg	20%
Potassium 530g	15%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 7g	
Proteins 10g	

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



El sodio y la salud

El sodio se ha relacionado con la presión arterial alta... y la presión arterial alta puede aumentar su riesgo de padecer enfermedades del corazón, enfermedades renales y derrames cerebrales. 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 2400 miligramos (mg) por día.