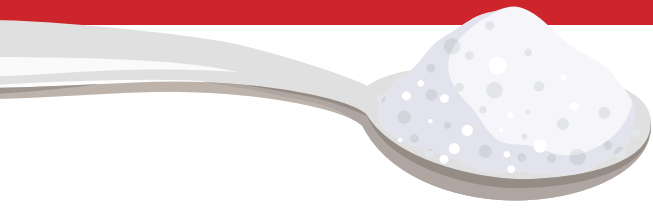




American Heart Association.  
Healthy for Good™



# LA SAL (SODIO) PUEDE SER ENGAÑOSA



Durante el día, el adulto estadounidense promedio consume más de

**3,500 miligramos**  
de sodio.

Esta cifra corresponde a **más del 150%** de la dosis diaria de sodio recomendada por la American Heart Association para la mayoría de los adultos sanos. La American Heart Association recomienda que la mayoría de los adultos consuman no más de **2,300 miligramos de sodio por día.**



El exceso de sodio puede ser riesgoso para la salud. Debido a que el estadounidense promedio consume un exceso de sodio, incluso **una reducción de**

**1,000 miligramos**  
al día puede mejorar **significativamente la presión arterial y la salud del corazón.**

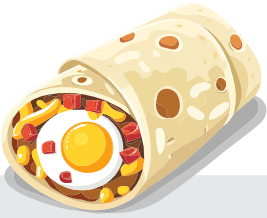
Nutrition Facts	
1 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 42g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
	20%

Para comenzar, revisa detalladamente la etiqueta nutricional al costado o reverso de los envases de los alimentos que consumes con frecuencia. La parte superior de la etiqueta nutricional indica la cantidad de porciones en el envase, seguido del contenido nutricional del alimento por porción. Revisa la cantidad de sodio en una porción.

Ten en cuenta que, si consumes el doble de la porción, estás consumiendo el doble de la cantidad de sodio en la lista.

Ten en cuenta que la American Heart Association recomienda que la mayoría de los adultos no consuman **más de 2,300 miligramos de sodio al día.** Si implementas algunos pequeños cambios y reemplazos, puedes recuperar el control de la cantidad de sodio que consumes.

## En el siguiente ejemplo, se muestra cómo el sodio puede sumarse en el día:



### Desayuno

**Consejo para el desayuno:** Preparar las comidas en casa ayuda a tomar decisiones saludables. Por ejemplo, puedes usar queso bajo en grasa, omitir la carne y agregar verduras a una preparación de huevo para reducir la cantidad de sodio que consumes.



**Opción 1:**  
Burrito de huevo, queso y salchicha de la comida rápida con papas ralladas

**1,111** mg  
Total de sodio

VERSUS

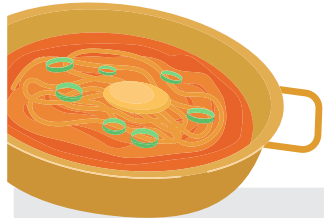
**Opción 2:**

Un huevo grande, ¼ de taza de frijoles negros bajos en sodio y 2 cucharadas de pico de gallo fresco en una tortilla mediana de harina con 1 taza de mandarinas sin azúcar añadida



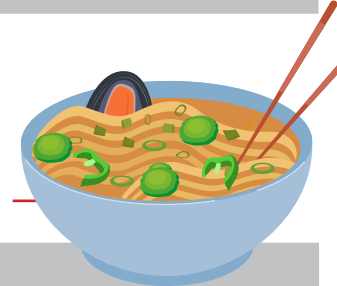
2 [tostadas de desayuno](#) (Este sitio web solo está disponible en inglés) con 1 taza de mandarinas sin azúcar añadida

**463-466** mg  
Total de sodio



### Almuerzo

**Consejo para el almuerzo:** Elige platos con salsas, aderezos o condimentos aparte para que puedas controlar mejor la cantidad de sodio que ingieres.



**Opción 1:**  
1 porción de sopa de fideos instantáneos con 1 rollito de primavera congelado

**1,076** mg  
Total de sodio

VERSUS

**Opción 2:**

1 taza de caldo bajo en sodio con 1 taza de fideos soba y ½ taza de verduras asiáticas salteadas congeladas sin condimentar y edamame



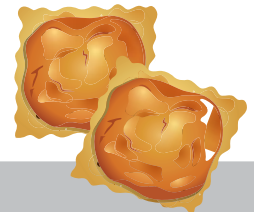
1 porción de [sopa tailandesa de pollo](#) (Esta receta solo se encuentra disponible en inglés) con ½ taza de [col asiática](#) (Esta receta solo se encuentra disponible en inglés)

**235-489** mg  
Total de sodio



### Bocadillo para la tarde

**Consejo para el bocadillo:** Sacia tus antojos crujientes con bocadillos bajos en sodio, como frutos secos sin sal, palomitas de maíz sin sal y galletas de arroz. Ten como objetivo comer bocadillos que tengan 140 mg de sodio o menos por porción. O elige verduras crujientes, como el apio, los palitos de zanahoria o pimientos en trozos.



**Opción 1:**  
Un puñado pequeño de galletas de pita con 2 cucharadas de salsa de espinacas y alcachofas

**428** mg  
Total de sodio

VERSUS

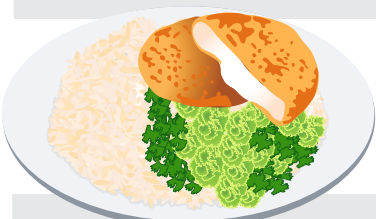
**Opción 2:**

Un puñado pequeño de galletas de trigo integral bajas en sodio con 2 cucharadas de mantequilla de almendras



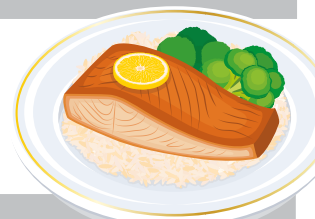
1 porción de [salsa cremosa de espinacas y queso feta con pan de pita integral](#)

**127-207** mg  
Total de sodio



### Cena

**Consejo para la cena:** Busca una variedad de mezclas de especias sin sal y otros aromatizantes como el jengibre, cítricos, vinagre, chiles o hierbas frescas como cilantro, eneldo y perejil.



**Opción 1:**  
1 filete de pescado empanizado y frito con ½ taza de espinacas enlatadas y 1 taza de arroz sazonado

**1,435** mg  
Total de sodio

VERSUS

**Opción 2:**

1 filete de pescado al horno con empanizado de harina de maíz, ½ taza de espinacas enlatadas sin sal añadida y 1 taza de arroz salvaje sazonado con tus hierbas y especias favoritas



o [bagre cajún al horno con col berza](#) (Esta receta solo se encuentra disponible en inglés) con 1 taza de arroz salvaje sazonado con tus hierbas y especias favoritas

**240-264** mg  
Total de sodio

Total diario de la opción 1: **4,050** mg de sodio

Total diario de la opción 2: **1,065-1,426** mg de sodio