

LOS SEIS SALADOS

¿LOS SABÍAS?



American Heart Association®
es por *la vida*™

ESTOS SEIS ALIMENTOS POPULARES PUEDEN AGREGARLE **ALTOS NIVELES DE SODIO** A TU DIETA.!

La *American Heart Association* recomienda que trates de consumir menos de 1,500 mg de sodio al día.



Busca el símbolo de *Heart-Check* para encontrar productos que te ayuden a tomar decisiones más inteligentes sobre los alimentos que consumes.



CARNES FRÍAS & AHUMADAS

Una porción de 2 oz., o 6 rebanadas delgadas, de carne deli puede contener hasta la mitad de la cantidad de sodio recomendada por día. Busca las variedades bajas en sodio de tus carnes favoritas.

1



PIZZA

Una rebanada de pizza con varios ingredientes puede contener más de la mitad del sodio recomendado por día. A tu siguiente rebanada ponte menos queso y más vegetales.

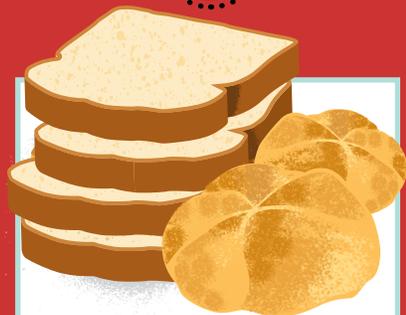
2



SOPA

El sodio de un plato de sopa enlatada puede ir de 100 a 940 miligramos – más de la mitad de lo que se recomienda que consumas diario. Revisa las etiquetas para encontrar las variedades bajas en sodio.

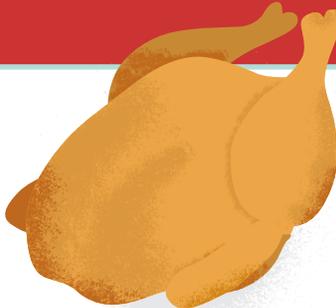
3



PANES & ROLLOS

Incluso si cada porción que consumes no parece ser alta en sodio, algunos alimentos que comes varias veces al día, como el pan, suman grandes cantidades. Revisa las etiquetas para encontrar las variedades bajas en sodio.

4



AVES

Los niveles de sodio en las aves varían según la preparación. Encontrarás un gran rango de sodio en estos productos, así que es importante elegir sabiamente.

5



BURRITOS & TACOS*

¡Dos cucharaditas del condimento de taco que viene en paquete puede tener 411 mg de sodio! Haga el suyo combinando ½ cucharadita de comino, de orégano, de chile en polvo y de ajo en polvo para un total de 42 mg de sodio.

6

*Centers for Disease Control and Prevention, Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR), Vital Signs: Food Categories Contributing the Most to Sodium Consumption — United States, 2007–2008, February 10, 2012 / 61(05):92–98.