

Alimentación saludable: Cómo leer las etiquetas de los alimentos para reducir el consumo de sodio - [Healthy Eating: How to Read Food Labels to Cut Back on Sodium]



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Potassium 700mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	2,000	2,500
Total fat	Less than 65g	80g
Sat fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Leer las etiquetas de los alimentos le ayudará a reducir el sodio. Las etiquetas de los alimentos listan la cantidad de sodio por porción.

A menos que su médico le haya indicado un determinado límite, debe limitar la cantidad de sodio (sal) a menos de 2,300 miligramos (mg) al día. Esto equivale a menos de 1 cucharadita de sal al día, incluida toda la sal que usted consume con los alimentos que cocina o en los alimentos envasados. Si tiene insuficiencia cardíaca, limite la cantidad de sodio a menos de 2,000 mg al día. Lleve una lista de todo lo que come y bebe.

Asegúrese de mirar el tamaño de las porciones. Si come dos porciones, obtendrá el doble de la cantidad de sodio que aparece en la etiqueta. Por ejemplo, en la etiqueta de muestra, hay 470 mg de sodio en una porción de 1 taza. Si come dos porciones (2 tazas), son 940 mg de sodio.

Alimentos ricos en sodio

Los alimentos envasados y procesados tienen una gran cantidad de sodio.

Evite estos alimentos:

- Carnes, pescados y aves ahumados, salados y enlatados
- El jamón, el tocino, los perros calientes ("hot dogs") y los embutidos
- Quesos duros y procesados
- Mantequilla de cacahuete (maní) normal (puede comprar mantequilla de cacahuete sin sal)
- Galletas saladas (a menos que sean bajas en sodio)
- Comidas preparadas y congeladas
- Sopas y caldos enlatados y deshidratados
- Vegetales enlatados
- Bocadillos envasados, "chips" (como papas fritas) y "pretzels"
- Pepinillos (encurtidos) y aceitunas
- Ketchup, mostaza y salsa para carnes
- Salsa de soya
- Aderezos para ensaladas

Alimentos bajos en sodio

Algunos alimentos procesados se preparan con menos sodio. Busque los alimentos etiquetados como "no salt added" ("sin sal añadida"). Los alimentos etiquetados como "sodium-free" ("sin sodio") tienen menos de 5 mg de sodio en una porción. Los alimentos llamados "low sodium" ("bajo contenido de sodio") tienen menos de 140 mg de sodio en una porción.

Los alimentos etiquetados como "light-sodium" ("ligero contenido de sodio") tienen menos de la mitad de sodio de lo normal. Los alimentos etiquetados como "reduced-sodium" ("reducido contenido de sodio") aún podrían contener demasiado sodio.

Elija estos alimentos:

- Frutas frescas o congeladas
- Vegetales frescos o congelados
- Nueces sin sal
- Frijoles (habichuelas) secos o lentejas, cocidos sin sal

- Pasta, arroz u otros granos preparados sin sal
- Panes integrales
- Pescado, carne y aves preparados sin sal
- Galletas tipo "crackers" o "chips" sin sal

Use ajo, jugo de limón, cebolla, vinagre, hierbas y especias en lugar de sal.

Prepare sus propios aderezos para ensaladas, salsas y ketchup sin añadir sal.

Use menos sal (o nada) aunque la receta lo pida. Puede añadir la mitad de la cantidad de sal que indica la receta sin que la comida pierda el sabor.