

Opciones de alimentos con bajo contenido de sodio

Hacer pequeños cambios en su alimentación puede significar una gran diferencia en la ingesta de sodio.

Usted notará que con el paso del tiempo su paladar se adapta y se acostumbra a ingerir menos sodio. Debe consumir un máximo de 2.000 mg de sodio por día.

1. Preste atención tanto al tamaño de la porción como a la cantidad de sodio.

En las etiquetas de los alimentos figura la cantidad de sodio en cada porción. El tamaño de la porción figura en la parte de arriba de la etiqueta, por lo general abajo del título "Información nutricional".

2. Revise con cuidado el tamaño de la porción.

Una sola porción por lo general es muy pequeña. Si come más de una porción, habrá consumido más sodio que el que figura para una porción.

3. Multiplique la cantidad de porciones que come por el sodio por porción.

Ejemplo:

- Hay 160 mg de sodio en una porción de 1 taza.
- Si come dos porciones (2 tazas), debe multiplicar 160 mg por 2.
- Estará consumiendo $160 \times 2 = 320$ mg de sodio.

Información nutricional	
8 porciones por envase	
Tamaño de la porción	1 taza (128 g)
Cantidad por porción	
Calorías	230
% de valor diario*	
Grasa total 8 g	10%
Grasas saturadas 1 g	5%
Grasas <i>Trans</i> 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 160 mg	7%
Carbohidratos totales 37 g	13%
Fibra alimentaria 8 g	14%
Azúcares totales 12 g	
Incluye 10 g de azúcares agregados	20%
Proteína 3 g	
Vitamina D 2 mcg	10%
Calcio 260 mg	20%
Hierro 8 mg	45%
Potasio 240 mg	6%

*El % de valor diario (VD) indica en qué medida un nutriente en una porción de alimento contribuye a la dieta diaria. Para los consejos nutricionales generales se utilizan 2,000 calorías al día.

ELIJA ALIMENTOS CON ETIQUETAS QUE DIGAN:

✓	Sin sal y sodio Esto significa que tienen menos de 5 mg por porción.
✓	Muy bajo en sodio Esto significa que tienen menos de 35 mg de sodio por porción.
✓	Bajo en sodio Esto significa que tienen menos de 140 mg por porción.

¡TENGA CUIDADO!

Las etiquetas con las siguientes palabras tienen menos sodio de lo normal, pero por lo general continúa siendo demasiado.

- | | |
|---|-------------------------------|
| ✗ | Reducido en sodio |
| ✗ | Poco sodio o levemente salado |

Elija alimentos bajos en sodio

Busque los alimentos “muy salados” que suele comer y reemplácelos con alimentos con menos sodio.

	Elija	Limite o evite
 Comidas y sopas	Comidas y sopas caseras • Sopas enlatadas bajas en sodio	Comida precocinada, congelada o de restaurante • Sopas enlatadas regulares (sodio normal)
 Carnes, aves y pescados	Carnes, aves y pescados frescos o congelados (verifique si tienen agua salada o salmuera agregada) • Productos enlatados bajos en sodio (enjuáguelos antes de comerlos)	Carnes, aves y pescados curados, ahumados o condimentados • Tocino, jamón, salchicha, perros calientes, carne enlatada (tipo corned beef), fiambre o charqui (carne seca) • Productos enlatados regulares (sodio normal)
 Queso	Suizo, ricota y mozzarella fresca • Queso crema • Queso cottage y queso bajo en sodio	Queso procesado • Quesos para untar, dips y salsas • Queso cottage y queso regular (sodio normal)
 Bocadillos salados	Frutos secos, semillas, pretzels, chips o galletitas bajos en sodio o sin sal • Palomitas de maíz caseras (no de microondas)	Frutos secos, semillas, pretzels, chips, galletitas o palomitas de maíz con sal
 Granos	Arroz, granos y pastas al natural, sin sazonar • Avena no saborizada • Arroz inflado o cereal de trigo triturado	Panes y panecillos • Cereales calientes instantáneos • Mezclas para hornear en caja (waffles, panqueques, panes, pasteles) • Croutons • Fideos instantáneos • Mezclas de arroz o pasta
 Vegetales	Vegetales congelados o enlatados sin salsas o sodio agregado • Salsa de tomate y jugo de vegetales bajos en sodio	Encurtidos, aceitunas y vegetales en vinagre • Mezclas de papa en caja • Vegetales congelados y enlatados • Salsa de tomate y jugo de vegetales regulares (sodio normal)
 Salsas, aderezos y condimentos	Salsas y aderezos caseros • Vinagre, limón, hierba o mostaza seca • Salsas, aderezos y condimentos bajos en sodio	Salsa de bistec, barbacoa y teriyaki • Salsa de pescado • Todas las salsas de soya, incluso la reducido en sodio Gravy (salsa de jugo de carne) • Marinados Condimentos regulares (sodio normal) como kétchup, mostaza, salsa cóctel y salsa tártara
 Sazonadores	Cebolla y ajo frescos • Jugo de limón y vinagre • Especias y hierbas como orégano, chili, comino y albahaca • Cubos de caldo bajos en sodio • Mezclas de condimentos sin sal	Cebolla y ajo secos • Sal sazonada • Glutamato monosódico (MSG, por sus siglas en inglés) • Saborizantes y ablandadores de carne • Cubos de caldo regulares (sodio normal) • Mezclas de condimentos con sal

Recursos adicionales

- fda.gov – Busque información sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos en la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés).
- sodiumbreakup.heart.org – Asociación Americana del Corazón