SODIO EN SU DIETA

¿Qué es el sodio?

El sodio es un nutriente esencial. Consumimos sodio en la forma de sal. Aunque todos necesitamos un poco sodio para controlar la presión arterial y el volumen sanguíneo, la persona promedio come demasiado. Si tiene algunas afecciones médicas (hipertensión, cardiopatía y nefropatía), es importante controlar la cantidad de sodio que come.

FAMILIARÍCESE CON LAS CIFRAS

2,300 mg/día

Esta cifra viene de Reducción del riesgo de enfermedades crónicas. La cantidad de sodio recomendada depende de su edad. Esta cifra es para gente que tienen 14 años o más.

¿Cuáles comidas contienen sodio?

En la dieta estadounidense típico, la mayoridad del sodio viene de alimentos procesados o preparados, como pan, pizza, embutidos, queso, sopa, y comida rápida. Algunas recetas exigen sal adicional, y mucha gente usan un salero para agregar sal adicional a su comida.



Etiqueta de información nutricional

Mira la etiqueta de información nutricional para ayudarle a hacer una decisión bien-informada cuando se elige alimentos.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving
Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Forma de reducir el sodio

- Elige alimentos bajos en sodio.
- Enjuague y escurra comida enlatada.
- Come alimentos preparado en su casa cuando posible.
- Use hierbas y especias en lugar de sal.
- No use demasiados condimentos que tienen sal.
- Lea la información nutricional en productos de comida para comparar la cantidad de sal.

¿Tiene preguntas sobre nutrición o quiere organizar una sesión de educación nutricional para grupos? Llame nuestra Dietista registrada en (615) 627-1568.

Lifepoint Health

SECOND HARVEST FOOD BANK of MIDDLE TENNESSEE