



Reducir el consumo de sodio

Comer mucho sodio (sal) puede aumentar el riesgo de tener presión alta, un ataque al corazón y un derrame cerebral. La buena noticia es que reducir el consumo de sodio puede ayudar a bajar la presión y a mantener sano el corazón. La mayoría de las personas consumen mucho sodio y necesitan consumir menos.

¿Qué es el sodio?

El sodio es un mineral que está en la sal. Todos los tipos de sal tienen sodio, incluyendo la sal de mesa, la sal kosher, la sal marina y la sal del Himalaya. Siempre que añada sal a su comida, está añadiendo sodio. ¡Pero la mayor parte del sodio que consumimos no viene de los saleros! El sodio está en casi todas las comidas procesadas y preparadas, como carnes frías, pizza, tacos, burritos, nuggets de pollo, salchichas y pepperoni; platos combinados de pasta y arroz; salsas y aderezos; comidas instantáneas condimentadas, como arroz y fideos saborizados; y sopa.

¿Cuánto sodio es demasiado?

Usted y su familia solo necesitan una pequeña cantidad de sodio para mantenerse sanos, pero la mayoría de las personas consumen más de lo necesario.

Intente consumir menos de estas cantidades de sodio cada día:

- **Adultos y adolescentes mayores de 14 años**2,300 mg
- **Niños de 9 a 13 años**1,800 mg
- **Niños de 4 a 8 años**1,500 mg
- **Niños de 1 a 3 años**1,200 mg
- **Bebés de 6 a 11 meses**370 mg

Cómo reducir el consumo de sodio

Cocine más comidas en casa. Recuerde que la mayoría de las comidas preparadas fuera de casa tienen un alto contenido de sodio, incluyendo las comidas preparadas y envasadas que compra en la tienda y en los restaurantes. ¡Cocinar su propia comida le da el control! Solo recuerde elegir ingredientes bajos en sodio. Si está demasiado ocupado para cocinar, empiece preparando la cena solo una noche a la semana, o haga una gran cantidad de comida para tener sobras que disfrutar al día siguiente.

Revise la etiqueta. Revise la etiqueta de información nutricional para saber si la comida tiene un contenido alto o bajo de sodio. Lea el % de valor diario:

- 5% del valor diario o menos es un contenido bajo en sodio
- 20% del valor diario o más es un contenido alto en sodio

Elija alimentos que sean bajos en sodio tanto como sea posible.

Pruebe estos consejos para comer de una manera sana baja en sodio.

- Añada sabor con hierbas de cocina y especias en lugar de sal.
- Como merienda puede comer vegetales crujientes y fruta fresca en lugar de papas fritas o pretzels.
- Elija pollo y pavo frescos, carnes magras o mariscos en lugar de carnes frías, perros calientes o salchichas.
- Seleccione vegetales frescos, vegetales congelados naturales (sin sal ni salsas) y vegetales enlatados sin sal añadida.
- Pida los aderezos y las salsas por separado, y use solo lo que necesite.
- No añada sal a la comida de los bebés y no les dé comida alta en sodio.

Infórmese sobre el plan de alimentación DASH que puede ayudarlo a reducir la presión en nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan.

¡WIC tiene educación de nutrición y información sobre cocina en

el INTERNET! Visite WIChealth.org. Regístrese y complete su perfil con su Id. familiar (**Family ID**) que está en la tarjeta de certificación de verificación de WIC (WIC Verification of Certification card). Haga clic en **Empezar** y elija una lección. Hay una gran variedad de temas para las lecciones. También vea **Cocina Saludable** para obtener nuevas recetas.



Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving
Calories 240

	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	

Sodium 430mg 19%

Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
1/24

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.