



American
Heart
Association.

¡CAMBIA TU CONSUMO DE ALIMENTOS SALADOS en 21 DÍAS!



En promedio, los adultos estadounidenses consumen más de 3,500 miligramos (mg) de sodio al día, lo que es más de un 50% por encima de la cantidad límite que recomienda la American Heart Association de 2,300 mg para la mayoría de los adultos.

Si reduces el consumo de sodio, lograrás lo siguiente:

- ✓ Disfrutar de comidas con menos sodio.
- ✓ Reducir la hinchazón.
- ✓ Ayudar a prevenir o controlar la presión arterial alta.

Durante las próximas 3 semanas, incorpora cada semana los siguientes dos consejos para ayudarte a reducir la cantidad de sodio en tu dieta. En menos de un mes, estos pequeños cambios pueden generar una gran reducción de la ingesta de sodio. ¡Es tan fácil como contar 1, 2 y 3!



Compra de comestibles

1. Utiliza la **etiqueta nutricional** para determinar los miligramos de sodio por porción de los alimentos que sueles comer. Elige productos bajos en sodio o sin sal añadida cuando compres alimentos enlatados, congelados, bocadillos y envasados.
2. Busca la **marca de verificación del corazón** para encontrar productos que puedan ayudarte a tomar decisiones más inteligentes con respecto a los alimentos que comes.

Comer en casa y fuera de casa

1. Disfruta más de las comidas preparadas en casa. Utiliza métodos de cocción como el horneado, el asado, el sellado y el salteado para realzar los sabores naturales de los alimentos. Para controlar mejor la cantidad de sodio que ingieres en una comida, llena la mitad del plato con frutas y verduras que no contengan sodio o que contengan una pequeña cantidad de este.
2. Cuando cenes fuera de casa, utiliza la información nutricional en línea (si está disponible) para guiarte en la elección de la comida, pide que te sirvan las salsas y aliños aparte, y solicita que no se agregue sal a la comida.



Cambia (o deja) los condimentos salados

1. Experimenta con especias y mezclas de condimentos sin sal. Agrega cítricos, raíz de jengibre, ajo, hierbas y vinagre a los platos para darles sabor sin añadir sodio. Reduce la sal que agregas a una receta u omítela por completo.
2. Si no dispones de productos sin sal añadida o bajos en sodio, modifica la forma de preparar ciertos alimentos para reducir la ingesta de sodio. Intenta lavar las verduras y frijoles enlatados, además de reducir las porciones (u omitirlas) de los paquetes de salsas, aderezos y condimentos.