

El Sodio puede ser engañoso

EL DESAYUNO, LA COMIDA, LA CENA Y LOS SNACKS pueden sumar más de

4,000mg de sodio al día.

Throughout the day, the average American consumes nearly 3,500 mg of sodium for the day. That is more than two times the amount recommended by the American Heart Association. Too much can be risky for your health. Thankfully, meals with lower sodium can be just as delicious and can keep your sodium in check.

USTED MERECE CONTROLAR EL SODIO DE SUS ALIMENTOS

¿El primer paso? Buscar el sodio escondido en la comida, después actuar y ¡hacer escuchar su voz al decirle a la industria alimentaria que quiere alimentos más sanos!

ASÍ ES COMO EL SODIO SE PUEDE IR SUMANDO:

DESAYUNO



OMELET DE QUESO Y SALCHICHA CON PAPA HASH Y JUGO DE NARANJA
Sodio total: 1,016 mg



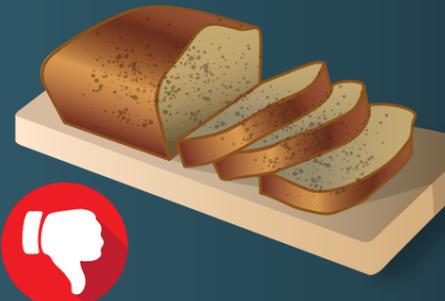
OMELET DE VERDURAS CON CAMOTE FRITO Y UNA TAZA DE JUGO DE NARANJA
Sodio total: 188 mg



Consejo para el desayuno:

¡Añádale color! Reemplace algunas carnes, quesos y guarniciones por frutas y verduras llenas de sabor.

SNACK DE LA MAÑANA



PAN DE PLÁTANO
Sodio total: 181 mg



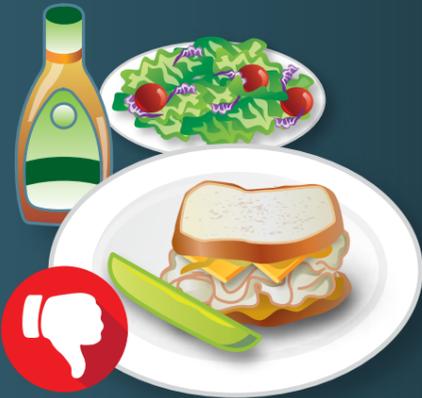
PLÁTANO FRESCO
Sodio total: 1 mg



Consejo para el snack:

Satisfecha su antojo con una deliciosa fruta.

COMIDA



SÁNDWICH DE PAVO CON GUARNICIÓN DE ENSALADA Y UN PEPINILLO AGRIO
Sodio total: 1,935 mg



SÁNDWICH DE PAVO CON GUARNICIÓN DE ENSALADA Y REBANADAS DE PEPINO
Sodio total: 668 mg



Consejos para la comida:

Use verduras para darle sabor a la comida en lugar de condimentos, salsas y guarniciones saladas.

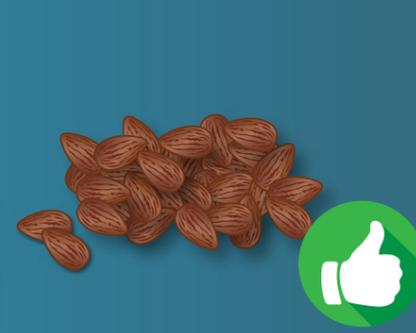
Compare las etiquetas de los aderezos de ensalada y elija la opción con menos sodio.

Al comer fuera, pida que su comida no la preparen con más sal de la necesaria

SNACK DE LA TARDE



PAPAS FRITAS
Sodio total: 148 mg



ALMENDRAS SIN SAL
Sodio total: 0 mg



Consejo para el snack:

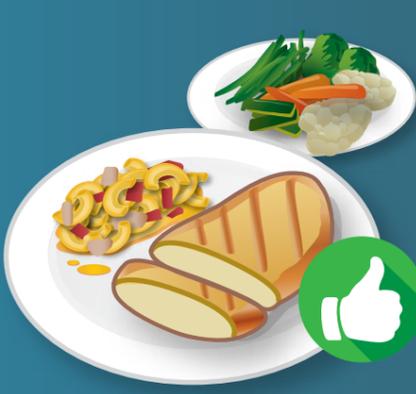
¿Necesita llevarse algo para la tarde? Elija nueces para tener ese toque crujiente.

Compare las etiquetas y elija la opción con menos sodio.

CENA



POLLO CON MACARRONES CON QUESO DE CAJA Y VERDURAS
Sodio total: 1,062 mg



POLLO CON MACARRONES CON QUESO HECHO EN CASA Y VERDURAS FRESCAS
Sodio total: 277 mg



Consejo para la cena:

Prepare la comida en casa para tener más control sobre el sodio de sus alimentos. Reemplace la sal de las recetas por hierbas, especias, cítricos o vinagre.

Los alimentos aunque se vean iguales pueden contener diferentes cantidades de sal. Compare las etiquetas y elija los productos con menos sodio.

Gran Total: 4,342 mg DE LA OPCIÓN 1 DE SODIO

Gran Total: 1,134 mg DE LA OPCIÓN 2 DE SODIO

La cantidad de sodio recomendada por la American Heart Association para la mayoría de los adultos es **1,500 mg**.

¿Quiere tomar el control de la sal en sus alimentos? Levante la voz. Visite www.heart.org/sodium y actúe.