

# Sacúda el Hábito de la Sal



¿Sabía que comer menos sal reduce el riesgo de presión arterial alta, ataque cerebral, enfermedad renal y cáncer de estómago? Los estadounidenses generalmente obtienen mucha sal de los alimentos procesados y envasados. Comer más alimentos en su estado natural y leer las etiquetas de los alimentos puede ayudarnos a tomar decisiones más saludables cuando se trata de sal.

## Cómo encontrar sal en las etiquetas

Es posible que vea la palabra "sal" o "sodio" en las etiquetas de los alimentos. Pequeñas cantidades de sodio se encuentran en casi todos los alimentos. Las cantidades más altas de sodio se encuentran en las carnes, los mariscos, los productos lácteos y la sal de mesa.

## Cuánto Sodio es Recomendado

- Menos de 2300 miligramos (mg) al día para la mayoría de las personas
- Las personas con presión arterial alta pueden necesitar limitar aún más el sodio. Consulte con su médico para cantidades específicas.

## Lea la etiqueta de información nutricional

### Nutrition Facts

1 serving per container  
Serving size 1 Cup (245g)

Amount Per Serving  
**Calories 110**

	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 45mg	15%
<b>Sodium 640mg</b>	<b>28%</b>
Total Carbohydrate 19g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein 15g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 38mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 101mg	2%
Zinc 1mg	10%

\*The % Daily Value 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.

Elija alimentos que tengan un % del valor diario del **5% o menos** de sodio.

Evite los alimentos que tengan un % del valor diario del **20% o más** de sodio.

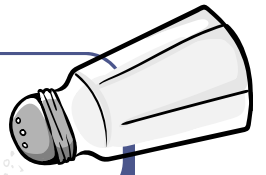


## Cómo Consumir Menos Sodio

- Siempre lea la Etiqueta de Información Nutricional.
- Compre alimentos enlatados etiquetados como "sin sal añadida" (no added salt) o "bajo en sodio" (low sodium).
- Evite agregar sal extra mientras cocina.
- Use hierbas y especias para darle sabor mientras cocina.
- Deje el salero en la cocina y fuera de la mesa.



# Sacúda el Hábito de la Sal



## Sodio Oculto



Carne, aves y pescado empaquetada  
Embutidos de carne  
Hot dogs y salchichas  
Alternativas a la carne vegetarianas

## Opciones Bajas en Sodio

Pescado, carne magra y aves frescos o congelados, huevos  
Embutidos, hot dogs y salchichas bajos en sodio  
Tofu bajo en sodio  
**Pastel de Carne de Pavo SNAP-Ed\***



Queso (cottage, cheddar, parmesano, americano, queso feta y azul)

Ricota, mozzarella fresca, queso suizo  
Queso reducido o bajo en sodio



Verduras y frijoles enlatados  
Sopa y caldo enlatados  
Jugo de vegetales embotellado

Sopa y vegetales enlatados bajos en sodio  
Verduras frescas o congeladas (sin salsa)  
**Frijoles Negros SNAP-Ed en olla de cocción lenta\***  
Jugos de vegetales bajos en sodio o sin sodio



Magdalenas y pasteles empaquetados  
Panes empaquetados  
Bagels y panecillos ingleses  
Tortillas  
Avena empaquetada

Repostería casera (baja o sin sal añadida)  
**Pan de Banano o Bocaditos de Avena y Arándanos SNAP-Ed\***  
Panes, bagels o muffins ingleses bajos en sodio  
Avena de cocción rápida hecha sin sal



Pepinillos  
Olivos  
Nueces saladas, papitas fritas

Encurtidos y aceitunas reducidos o bajos en sodio  
Nueces o papitas ligeramente salados o sin sal



Condimentos empacados (adobo, fajita, pimienta limón)  
Ablandador de carne

Hierbas y especias frescas o secas  
Cebollas, ajo, vinagre, limón o jugo de lima  
Salsas bajas en sodio



Salsas y aderezos embotellados  
Salsa de espagueti  
Salsa de tomate  
Salsa de soja

Salsas bajas en sodio  
Salsas caseras con poca o ninguna sal añadida  
**SNAP-Ed Honey Cilantro Yogurt Dip\* o Vinagreta de Hierbas\***

\*Recetas en nuestro sitio web: [web.uri.edu/community-nutrition/recipes/](http://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/)