

LOS SEIS SALADOS

¿LOS SABÍAS?



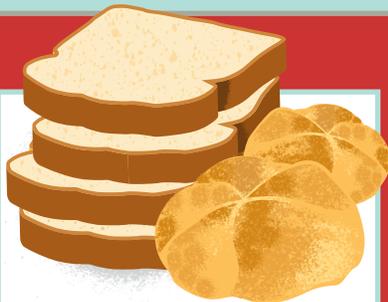
American Heart Association®
es por *la vida*™

ESTOS SEIS ALIMENTOS POPULARES PUEDEN AGREGARLE **ALTOS NIVELES DE SODIO** A TU DIETA.!

La American Heart Association recomienda que trates de consumir menos de 1,500 mg de sodio al día.



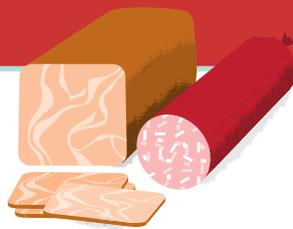
Busca el símbolo de *Heart-Check* para encontrar productos que te ayuden a tomar decisiones más inteligentes sobre los alimentos que consumes.



PANES & ROLLOS

Incluso si cada porción que consumes no parece ser alta en sodio, algunos alimentos que comes varias veces al día, como el pan, suman grandes cantidades. Revisa las etiquetas para encontrar las variedades bajas en sodio.

1



CARNES FRÍAS & AHUMADAS

Una porción de 2 oz., o 6 rebanadas delgadas, de carne deli puede contener hasta la mitad de la cantidad de sodio recomendada por día. Busca las variedades bajas en sodio de tus carnes favoritas.

2



PIZZA

Una rebanada de pizza con varios ingredientes puede contener más de la mitad del sodio recomendado por día. A tu siguiente rebanada ponte menos queso y más vegetales.

3



AVES

Los niveles de sodio en las aves varían según la preparación. Encontrarás un gran rango de sodio en estos productos, así que es importante elegir sabiamente.

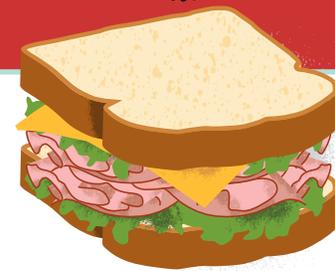
4



SOPA

El sodio de un plato de sopa enlatada puede ir de 100 a 940 miligramos – más de la mitad de lo que se recomienda que consumas diario. Revisa las etiquetas para encontrar las variedades bajas en sodio.

5



SÁNDWICHES

Un sándwich o hamburguesa de un restaurante de comida rápida puede contener más del 100 por ciento del sodio recomendado diariamente. Intenta mejor comer medio sándwich acompañado de ensalada.

6