



Cómo usar las etiquetas de los alimentos para consumir menos sodio

CONSUMIR MENOS SODIO (SAL) PUEDE AYUDAR A DISMINUIR SU PRESIÓN ARTERIAL

No consuma más de **2300 mg** de sodio al día.

Sopa de pollo con arroz

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (237 g) ←	
Servings Per Container about 2	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0.5g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 950mg	40%
Total Carbohydrate 12mg	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 7g	
Vitamin A 20%	• Vitamin C 0%
Calcium 2%	• Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

1 Decida cuántas porciones comerá

Siempre chequee el tamaño de la porción y la cantidad de porciones que contiene el recipiente.

Si come todo el contenido de esta lata, estará comiendo 2 porciones.

2 Busque el % del valor diario de sodio

Elija los alimentos que tengan 5 % o menos por porción.

¡Esta lata de sopa tiene demasiado sodio!



Si come todo el contenido de esta lata de sopa, estará a punto de alcanzar el límite diario en una sola comida.

Compare el contenido de sodio de diferentes productos.

Elija los productos que tengan la menor cantidad de sodio.