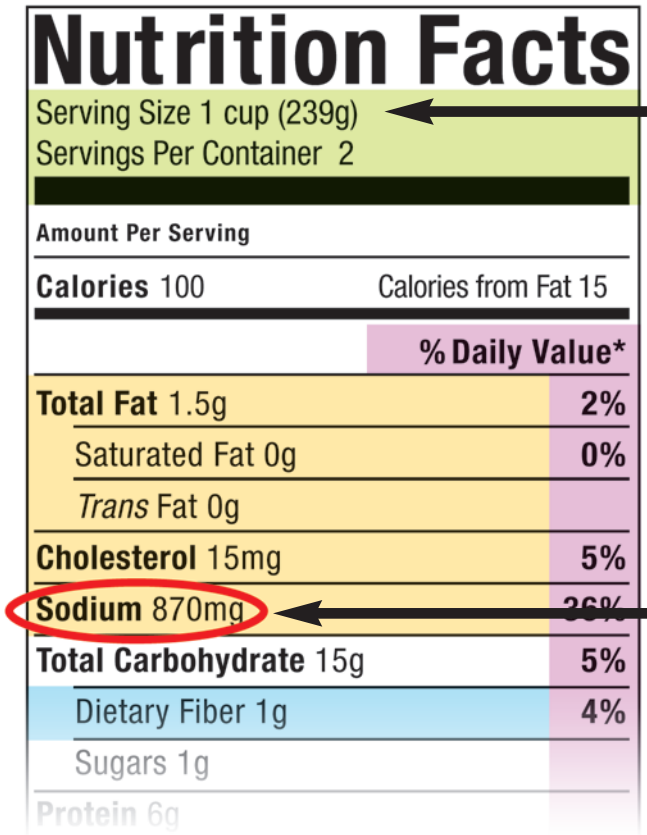
Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos

CONSUMIR MENOS SAL (SODIO) AYUDA A PREVENIR Y CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

La mayoría de las personas no deben consumir más de 1,500 mg de sodio por día.

Sopa de pollo y arroz

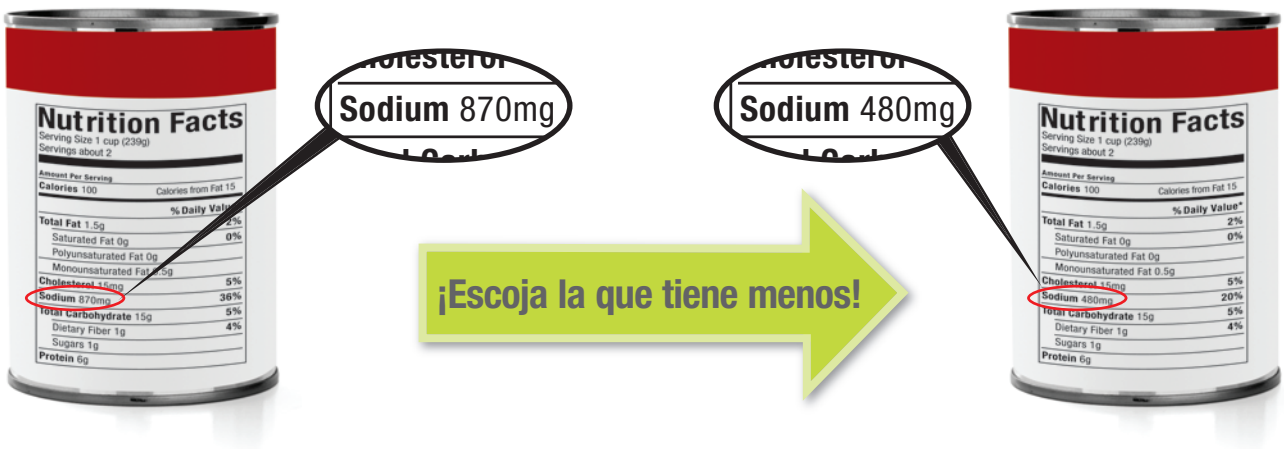


Empiece aquí:
Tamaño de la porción.

Revise siempre el tamaño de la porción y el número de raciones en el envase.
Si consume todo el envase, ¡usted está comiendo 2 raciones!

Busque por la cantidad de sodio.
¡Esta lata de sopa contiene <u>mucho</u> sodio!

COMPARE el sodio en productos diferentes.
Seleccione productos que tengan la menor cantidad de sodio.



NYC Health
Michael R. Bloomberg
Alcalde
Thomas R. Frieden, MD, MPH
Comisionado

HHC NEW YORK CITY HEALTH AND HOSPITALS CORPORATION

CUÍDATE NUEVA YORK
Mantenga su corazón sano:
Un paso clave para un Nueva York más saludable