

# Using Food Labels to Eat Less Sodium

Eating Less Sodium (Salt) Can Help Lower Your Blood Pressure

Eat no more than **2,300 milligrams (mg)** of sodium per day.

## Chicken and Rice Soup

Nutrition Facts	
2 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (240mL)</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat 2g</b>	<b>3%</b>
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
<b>Cholesterol 5mg</b>	<b>2%</b>
<b>Sodium 950mg</b>	<b>34%</b>
<b>Total Carbohydrate 13g</b>	<b>5%</b>
Dietary Fiber 1g	4%
Soluble Fiber 0g	
Insoluble Fiber 0g	
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein 2g</b>	
Vitamin D 0mcg	
Calcium 50mg	4%
Iron 0.4mg	2%
Potassium 40mg	0%

\* The % Daily Value (DV) 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.

### 1. Decide How Many Servings You Will Eat

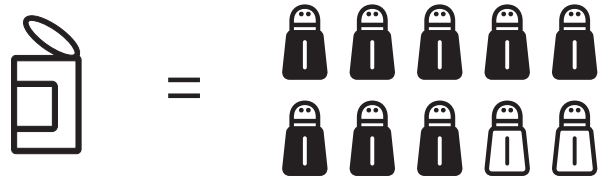
Check the serving size and number of servings in the container.

**If you eat this whole can, you are eating 2 servings.**

### 2. Find the % Daily Value for Sodium

Pick foods near 5% or less per serving.

**This can of soup has too much sodium!**



If you eat this whole can of soup, you will have almost reached your daily limit in one meal.

### Compare sodium in different products.

Look for foods with low sodium or no sodium on the label. Doing this will support a healthy blood pressure before, during and after pregnancy. A healthy blood pressure can vary. Talk to your health care provider to find out what a healthy blood pressure is for you.

# Uso delle etichette alimentari per diminuire il consumo di sodio

Diminuire il consumo di sodio (sale) può aiutare ad abbassare la pressione sanguigna

Assumi non più di **2.300 milligrammi (mg)** di sodio al giorno.

## Zuppa di riso e pollo

Informazioni nutrizionali	
2 porzioni per contenitore ←	
Dimensioni porzione	1 tazza (240 ml)
Quantità per porzione	
<b>Calorie</b>	<b>100</b>
% Valore giornaliero*	
<b>Totale grassi 2 g</b>	<b>3%</b>
Grassi saturi 0,5 g	3%
Grassi <i>trans</i> 0 g	
Grassi polinsaturi 0 g	
Grassi monoinsaturi 0 g	
<b>Colesterolo 5 mg</b>	<b>2%</b>
<b>Sodio 950 mg</b>	<b>34%</b>
<b>Totale carboidrati 13 g</b>	<b>5%</b>
Fibre alimentari 1 g	4%
Fibre solubili 0 g	
Fibre insolubili 0 g	
Totale zuccheri 1 g	
Inclusi 0 g zuccheri aggiunti	0%
<b>Proteine 2 g</b>	
Vitamina D 0 mcg	
Calcio 50 mg	4%
Ferro 0,4 mg	2%
Potassio 40 mg	0%

\* La percentuale di valore giornaliero (DV) indica l'apporto fornito alla dieta quotidiana da una sostanza nutritiva presente in una porzione di cibo. Il valore di 2.000 calorie al giorno rappresenta un'indicazione di massima.

### 1. Decidi quante porzioni mangerai

Controlla le dimensioni delle porzioni e il numero di porzioni nel contenitore.

**Se consumi l'intera lattina, assumi due porzioni.**

### 2. Trova il valore giornaliero in percentuale del sodio

Scegli alimenti con un valore vicino al 5% o meno per porzione.

**Questa lattina di zuppa contiene troppo sodio!**



Se consumi tutta la lattina di zuppa, avrai quasi raggiunto il limite giornaliero in un solo pasto.

### Confronta il contenuto di sodio in prodotti diversi.

Cerca alimenti con un basso contenuto di sodio o privi di sodio sull'etichetta. In questo modo la pressione sanguigna resterà a un livello ottimale per la salute prima, durante e dopo la gravidanza. Il livello ottimale della pressione sanguigna può variare. Consulta il tuo operatore sanitario per sapere qual è il livello di pressione sanguigna ottimale per la tua salute.