

Consejos de Salud y Nutrición

Sentido de Sodio

Mantenerlo bajo. Cuidar la salud del corazón.

¿Quieres un corazón fuerte y sano?

¿Quieres evitar la hipertensión?

¡Examine las etiquetas para ver el contenido de sodio y elija menos!

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración (228 g)	
Raciones por Envase 2	
Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de grasa 110
% Valor diario*	
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 3g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 5g	



ADVERTENCIA

LOS SIETE SALADOS

Estas siete comidas populares pueden agregar niveles altos de sodio en la dieta.

- Panes y panecillos
- Carnes procesadas
- Pizza
- Las sopas
- Sandwiches y hamburguesas
- Los quesos
- Las pastas

¡SORPRESA!

El contribuyente más grande del consumo de sodio no es el salero. Aproximadamente el 75% del sodio que comemos proviene del sodio añadido a alimentos procesados y comidas de restaurantes.

