

La sal (sodio) puede ser escurridiza

El desayuno, el almuerzo, la cena y los bocadillos pueden añadir hasta casi 4,000 mg de sodio al día.

Cada día, el estadounidense promedio consume cerca de 3,400 miligramos de sodio al día. Esto es más de dos veces la cantidad recomendada por la American Heart Association para tener una salud cardíaca ideal. Demasiado sodio puede ser riesgoso para la salud. ¿Adivine qué? Las comidas con bajo contenido de sodio pueden ser igual de deliciosas y mantener su nivel de sodio bajo control.

— Aquí explicamos cómo el sodio puede acumularse: —

DESAYUNO



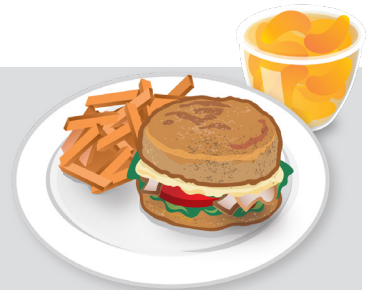
Omelet de salchicha y queso con papas ralladas fritas y jugo de naranja

Sodio total:
697 mg

CONTRA

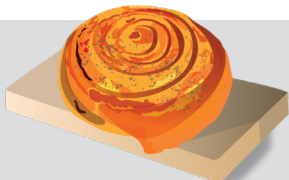
Sándwich de desayuno con huevo y verduras en un muffin inglés integral

Sodio total:
547 mg



Consejo para el desayuno: ¡Agrega color! Sustituye algunas carnes, quesos y acompañamientos por sabrosas frutas y verduras.

BOCADILLO DE LA MAÑANA



Panecillo de miel

Sodio total:
280 mg

CONTRA

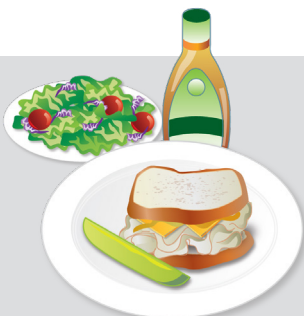
Banana

Sodio total:
1 mg



Consejo para bocadillos: Satisfaga su gusto de lo dulce con una deliciosa fruta.

ALMUERZO



Sándwich de pavo en pan blanco con queso, una ensalada de acompañamiento y un pepinillo

Sodio total:
1,532 mg

CONTRA

Sándwich de pavo en pan integral con lechuga y rebanadas de tomate, una ensalada de acompañamiento y rebanadas de pepino

Sodio total:
650 mg



Consejos para el almuerzo:

- Use verduras para añadir sabor en vez de condimentos, salsas y acompañamientos salados.
- Compare las etiquetas en los aderezos de ensalada. Elija la opción con menos sodio.
- Al comer fuera de casa, pida que su comida se prepare sin sal extra.

El sodio puede ser escurridizo



BOCADILLO DE LA TARDE

Papitas
Sodio total:
148 mg

CONTRA

Almendras sin sal
Sodio total:
1 mg



Consejo para bocadillos:

- ¿Necesita un energizante por las tardes? Elija nueces sin sal para disfrutar algo crujiente.
- Compare las etiquetas. Elija el artículo con la menor cantidad de sodio.



Pollo con macarrones
y queso de caja
y vegetales
congelados
(con sal)

Sodio total:
1,207 mg

CENA

CONTRA

Pollo con macarrones
y queso con vegetales
hecho en casa y
vegetales frescos
(sin sal)

Sodio total:
370 mg



Consejos para la cena:

- Prepare la comida en casa para tener más control sobre el sodio en los alimentos. Sustituya la sal en recetas por hierbas, especias, cítricos o vinagre.
- Comidas que parecen iguales pueden contener cantidades de sal distintas. Compare las etiquetas. Elija el artículo con la menor cantidad de sodio.

TOTAL GENERAL

Opción 1:
3,864 mg de sodio

CONTRA

Opción 2:
1,569 mg de sodio

La cantidad de sodio recomendada por la *American Heart Association* para tener una salud ideal para la mayoría de los adultos es de **1,500 mg al día**.

Recupera el control de la sal en tu comida.



[TexasHealth.org/SodiumFacts](https://www.texashealth.org/sodiumfacts)

Fuentes:

Sodium. Centers for Disease Control and Prevention, September 2021.

Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. American Heart Association, November 2017.

Los médicos del personal médico ejercen su profesión de forma independiente y no son empleados ni agentes de los hospitales ni de Texas Health Resources salvo los médicos residentes en el programa de educación médica de posgrado del hospital. © 2022 Texas Health Resources

© Copyright 2022 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Go Red for Women es una marca comercial registrada de la AHA. El diseño Red Dress es una marca comercial del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. Se prohíbe el uso no autorizado. EXTHR903S 9/22



Texas Health es un orgulloso patrocinador de la causa **Go Red for Women®** del norte de Texas.

