

El Contenido del Sodio en los Alimentos

Si usted está en una dieta especial recetada por su médico ó simplemente tratando de mejorar sus hábitos de comer, usted necesita estar enterado de los alimentos que tienen un alto contenido de sodio. Algunos alimentos contienen sodio natural, pero casi todo el sodio se añade durante el procesamiento, cocinando, ó del salero.



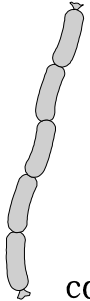
Alimentos de alto contenido de sodio



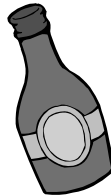
sopa enlatada
jamón, tocino, chorizo
galletitas saladas, papas fritas
queso, quesos cremas,
encurtidos, aceitunas,



cubitos de caldo concentrado
perros calientes, embutidos varios
carnes enlatadas, salsa, chili
nueces saladas



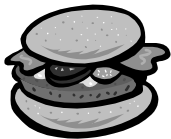
salsa soya, salsa worchestershire
alimentos congelados
mezclas de papas instantáneas
col picada en salmuera, salsa de tomate



frijoles con tocino
frijoles refritos

espagueti en lata
ablandador de carne

condimentos con sal agregada
comida rápida



¿Cuánto es demasiado sodio?

Para los adultos saludables, la cantidad consumida de sodio debe ser menos de 3300 mg por día. Nosotros casi siempre tomamos 2 a 3 veces esa cantidad. Para aquellas personas con presión alta, enfermedad cardíaca, u otro problema médico que requiera una restricción en el consumo del sodio, un máximo de 2000 mg se recomienda con frecuencia.

Información para reducir el consumo del sodio



- Revise las etiquetas de los envases para informarse del contenido del sodio
- Aprenda a usar hierbas y especias para sazonar
- Use carnes y vegetales frescos, en vez de procesados
- Busque los vegetales enlatados que estén marcados "Sin Sal"
- Reemplace la sal de mesa por una mezcla de hierbas
- Una cucharadita de sal contiene 2100 mg de sodio

Compiled by: Andi Ridgway, MS, RD, LD, CDE
Diabetes Control Program
Arkansas Department of Health

