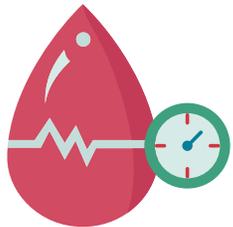


SODIO



¿QUÉ ES EL SODIO?

El sodio es **un mineral** que se encuentra en la sal. El **90%** de los estadounidenses consumen más sodio del que necesitan.



¿POR QUÉ ES MALO CONSUMIR DEMASIADO SODIO?

Consumir demasiado sodio puede aumentar el riesgo de sufrir **presión arterial alta, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y enfermedad renal.**



¿QUÉ ALIMENTOS TIENEN UN ALTO CONTENIDO DE SODIO?

La mayor fuente – **más del 70%** – del sodio que consumimos proviene de alimentos envasados y preparados, como: **snacks salados, alimentos cocinados, panes y carnes procesadas.**



¿QUÉ HACER?

1. Elija verduras frescas, congeladas o enlatadas sin sal añadida
2. Condimente los alimentos con hierbas y especias, en lugar de sal
3. Priorizar las carnes, snacks y alimentos envasados bajos en sodio



Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 400mg	17%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 4g	
Includes 4g Added Sugars	8%

¡Consulte el **% Del Valor Diario** en la etiqueta de Información Nutricional!

5% DV o menos se considera **bajo**

20% DV o más se considera **alto**

