

¿Siente hinchada la cara?

Los pantalones de mezclilla le quedan más apretados?

En **3** semanas puede:

- Cambiar su gusto salado
- Comenzar a disfrutar de alimentos con menos sodio
- Reducir la inflamación



En promedio, los estadounidenses consumen más de 3,400 miligramos de sodio al día – más del doble del límite recomendado por la American Heart Association.



En

SAL

21 Días

Nutrition Facts	
Serving Size 5 oz. (144g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 310	Calories from Fat 100
<hr/>	
	% Daily Value*
Sodium 560mg	28%
Cholesterol 118g	39%
Total Fat 15g	21%

Aprender a leer y entender las etiquetas de información nutricional le puede ayudar a tomar decisiones más sanas.

SEMANA 1

Panes y rollos

Carnes frías y ahumadas

- Busque productos con menos sodio
- Monitoree su consumo de sodio
- Registre cuánto sodio ha eliminado de su dieta

SEMANA 2

Pizza

Aves

- Si come pizza, que sea con menos queso y carne
- Mejor póngale vegetales
- Use pollo fresco en vez de frito, enlatado o procesado

SEMANA 3

Sopas

Sándwiches

- Una taza de caldo de pollo con fideo puede tener hasta 940 mg de sodio
- Revise las etiquetas y pruebe las variedades con menos sodio
- Prepare sándwiches con muchas verduras y utilice carnes, quesos y condimentos con menos sodio

heartcheckmark.org



Busque el símbolo de Heart Check para encontrar productos que le ayuden a tomar mejores decisiones acerca de los alimentos que consume.

Conozca los 6 salados

Alimentos comunes con exceso de sodio:

- 1 Panes
- 2 Carnes frías y ahumadas
- 3 Pizza
- 4 Aves
- 5 Sopa
- 6 Sándwiches



American Heart Association

American Stroke Association®

es por **la vida**®