



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Charlas sobre seguridad

¿De dónde viene todo el sodio?

¿De dónde viene todo el sodio?

La sal de mesa combina dos minerales: 40% de sodio y un 60% de cloruro.

Estas son las cantidades aproximadas de sodio en una determinada cantidad de sal:

- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal = 575 mg de sodio
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal = 1150 mg de sodio
- $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal = 1725 mg de sodio
- 1 cucharadita de sal = 2300 mg de sodio

Más del 70% del sodio que consumimos proviene de alimentos envasados, preparados y de restaurante. El resto del sodio de la alimentación se encuentra de forma natural en los alimentos (alrededor del 15%) o se añade cuando cocinamos los alimentos o nos sentamos a comer (alrededor del 11%). Así que, aunque no utilices nunca el salero, es probable que estés consumiendo demasiado sodio.

Dado que la mayor parte del sodio que consumes está en los alimentos antes de comprarlos, puede ser difícil limitar la cantidad que ingieres. Pero te mereces poder elegir la cantidad de sodio que consumes. Una encuesta de la AHA reveló que aproximadamente tres cuartas partes de los adultos de Estados Unidos prefieren menos sodio en los alimentos procesados y en los restaurantes.

Preguntas frecuentes:

¿Cuáles son los objetivos de sodio de la FDA?

La FDA y la AHA apoyan los objetivos voluntarios de sodio para la industria alimentaria. ¿Qué significan esto realmente?

Las empresas de fabricación de alimentos y los restaurantes que adopten los objetivos reducirán la cantidad de sodio en sus alimentos para cumplir los nuevos objetivos. Eso significa alimentos más saludables para ti y para millones de consumidores. Permitirá que la elección saludable sea más fácil.

Preguntas de debate:

- ¿Controlas el sodio en las etiquetas nutricionales?
- ¿Qué intentaste para reducir tu consumo de sodio?