

¿POR QUÉ PREOCUPARSE POR EL SODIO?

Un exceso de sodio puede aumentar la presión arterial, lo que conlleva un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales.

¿CUÁNTO SODIO HAY QUE CONSUMIR?

La cantidad de sodio recomendada es inferior a 2,300 mg al día o 1 cucharadita de sal.



CONSEJOS PARA COCINAR SIN SODIO

- No salar el agua para cocinar
- No añadir sal a las comidas
- Sazonar con jugo de lima o limón, vinagres o hierbas y especias
- Usar ajo y cebolla naturales en lugar de las versiones con sal
- Usar pequeñas cantidades de condimentos con alto contenido en sodio (salsa de tomate, salsa de pepinillos, salsa de soya)

ALIMENTACIÓN BAJA EN SODIO

LOS ALIMENTOS ENLATADOS Y PROCESADOS CONTIENEN MÁS SODIO QUE LOS ALIMENTOS FRESCOS

- 1 hamburguesa grande con queso de un sitio de comida rápida = **1589 mg**
- 3.5 oz de jamón al horno = **1500 mg**
- 3 panqueques con mantequilla y jarabe = **1100 mg**
- 1 comida congelada = **promedio 340-1160 mg**



KIDNEY FOUNDATION
OF OHIO, INC.

(216) 771-2700 | www.kfohio.org