

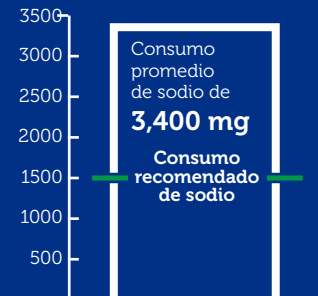
¡Cambie sus hábitos de consumo de sal en 21 días!

¿Siente inflamada la cara? ¿Los pantalones le ajustan?

En 3 semanas puede:

- Cambiar su gusto por lo salado (sodio).
- Empezar a disfrutar comidas con menos sodio.
- Reducir la distensión abdominal.

Los adultos estadounidenses consumen más de 3,400 miligramos (mg) de sodio al día; más del doble del límite de 1,500 mg recomendado por la *American Heart Association* para la mayoría de los adultos.



SEMANA 1

Panes y panecillos/ carnes frías y embutidos

- Busque artículos con bajo contenido de sodio.
- Mantenga un registro de cuánto sodio consume.
- Mida su éxito en la reducción de sodio.

SEMANA 2

Pizza/pollo

- Si come pizza, procure que tenga menos queso y carnes, y no coma más de una vez a la semana.
- En cambio, agréguele verduras.
- Use pollo fresco en lugar de frito, enlatado o procesado, y limite comerlo una o dos veces a la semana.

SEMANA 3

Sopas/sándwiches

- Una taza de sopa de fideos con pollo puede tener más de 830 mg de sodio.
- Revise las etiquetas y pruebe variedades con bajo contenido de sodio.
- Use carnes, quesos y condimentos con bajo contenido de sodio y bastantes verduras para preparar sándwiches más sanos.



Busque la **marca de verificación del corazón** para encontrar productos que pueden ayudarlo a tomar decisiones más inteligentes sobre los alimentos que come.

El sodio se encuentra en casi todos los alimentos, incluso en comidas mezcladas como sándwiches, hamburguesas y tacos; platillos de arroz, pasta y granos; pizza; platillos de carne, pollo y mariscos; y sopas.

Aprender a leer y comprender la etiqueta nutricional puede ayudarte a tomar decisiones más sanas.

Elige con cuidado y controla las porciones.



[TexasHealth.org/SodiumFacts](https://www.texashealth.org/SodiumFacts)

Fuentes:

"Sodium," Medline Plus, October 2021.

"2017 Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults," Hypertension. 2018; 71: e13–e115.

"Dietary Guidelines for Americans 2020 – 2025," U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. 9th Edition. December 2020.

Los médicos del personal médico ejercen su profesión de forma independiente y no son empleados ni agentes de los hospitales ni de Texas Health Resources salvo los médicos residentes en el programa de educación médica de posgrado del hospital. © 2022 Texas Health Resources

© Copyright 2022 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Go Red for Women es una marca comercial registrada de la AHA. El diseño Red Dress es una marca comercial del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. Se prohíbe el uso no autorizado. EXTHR902S 9/22



Texas Health es un orgulloso patrocinador de la causa **Go Red for Women**® del norte de Texas.



American Heart Association.

