¡Busque el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos!

Las etiquetas de los alimentos indican lo que se necesita saber para seleccionar alimentos con bajo contenido de sodio. Ésta es la etiqueta de un paquete de sopa de fideo oriental. La etiqueta le dice:

Paquete de sopa de fideo oriental

Nutrition Facts

Serving Size ½ block
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 190	Calories from Fat 70
	% Daily Value*
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 820mg	34%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 5g	

Vitamin A 2% • Vitamin C 2%
Calcium 2% • Iron 6%

La cantidad por porción

Las cantidades de nutrientes en la etiqueta son para una porción. Por lo tanto, si se come el paquete entero de la sopa de fideo oriental, se estará comiendo dos porciones y deberá duplicar las cantidades indicadas para cada nutriente.

Nutrientes

En la etiqueta está listado la cantidad de sodio que contiene una porción. Estas cantidades se dan en miligramos (mg).

El número de porciones

El tamaño de la porción es igual a ½ paquete. En el paquete hay dos porciones.

Recuerden que las cantidades indicadas en la etiqueta son para UNA porción, NO para todo el paquete.

El porcentaje del valor diario

El porcentaje del valor diario le ayuda a comparar los productos y rápidamente le deja saber cuál alimento es alto o bajo en sodio. Elija productos con un bajo porcentaje del valor diario para sodio: 5 por ciento o menos es bajo, 20 por ciento o más es alto.

La decisión es suya. ¡Compare!

¿Cuál elegiría usted?

La sopa baja en sodio tiene menos sodio.

Lea las etiquetas de los alimentos y elija los que tengan menos sodio para ayudar a que su corazón se mantenga saludable.

Calories 90	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 210mg	9%

Calories 180	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	12%
Saturated Fat 4g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 820mg	34%

Sopa baja en sodio

Una porción (½ taza) de sopa baja en sodio tiene 210 mg de sodio y 9 por ciento del valor diario de sodio.

Sopa de fideo oriental

Una porción (½ paquete) de sopa de fideo oriental tiene 820 mg de sodio y 34 por ciento del valor diario de sodio. Eso es casi 4 veces el sodio que se encuentra en una porción de sopa baja en sodio.

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorías por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

Elija los mejores alimentos para Mariano

Mariano, el marido de Virginia, tenía la presión arterial levemente alta la última vez que visitó al médico.

El médico le dijo que comiera menos sodio.

Fíjese en las etiquetas de los alimentos para ayudar a Virginia a elegir los alimentos que le permitirán a Mariano seguir el consejo del médico.

Anote en el espacio en el medio de las etiquetas el número que usted eligió de cada par de etiquetas.

1 – Jugo de tomate

Nutrition Facts
Serving Size 8 fl oz (240 mL)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving
Calories 50 — Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 750mg	31%
Total Carbohydrate 10g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 8g	
Protein 2g	

Vitamin A 10% • Vitamin C 120%
Calcium 2% • Iron 5%

2 – Jugo de naranja

Nutrition Facts
Serving Size 8 fl oz (240 mL)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving
Calories 110 — Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 20g	
Protein 1g	

Vitamin A 9% • Vitamin C 143%
Calcium 2% • Iron 6%

Tiene menos sodio

_____

3 – Tortillas de maíz

Nutrition Facts
Serving Size 2 (6-inch) tortillas (48g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving
Calories 110 — Calories from Fat 10

	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 0g	
Protein 3g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 8% • Iron 4%

4 – Tortillas de harina

Nutrition Facts
Serving Size 2 (6-inch) tortillas (48g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving
Calories 160 — Calories from Fat 30

	% Daily Value*
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 27g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 4g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 8%

Tiene menos sodio

_____

*Los porcentajes de los valores diarios que aparecen en las etiquetas de los alimentos se basan en una dieta de 2,000 calorias por día. Los porcentajes de sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.