

# ¡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

### 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).

| 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%              |

### 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%                  |

### 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.

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| 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 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.