

El sodio en los alimentos

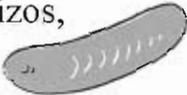
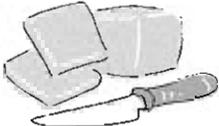
Elija con MÁS frecuencia

Alimentos con contenido más BAJO de sodio

- Pollo y pavo sin pellejo
- Pescado fresco o pescado en lata* como la tuna** o las sardinas enjuagadas con agua 
- Alimentos en lata* empacados en agua
- Quesos con contenido bajo o reducido de sodio
- Chips, nueces, pretzels con bajo contenido de sal o sin sal 
- Arroz, fideos o pastas simples
- Sopas hechas en casa con contenido bajo o reducido de sodio
- Verduras frescas, congeladas sin agregado de sal o en lata* pero enjuagadas
- Especias, hierbas y aderezos como cilantro, perejil, ajo en polvo, cebolla en polvo, vinagre y ají (chile) en polvo 

Elija con MENOS frecuencia

Alimentos con ALTO contenido de sodio

- Carnes con un alto contenido de sal como el tocino, jamón, chorizos, salchichas o mortadela 
- Pescado en lata,* como atún y sardinas, sin enjuagar o el bacalao seco y salado**
- Alimentos en lata* empacados en caldo o sal
- Casi todos los quesos 
- Saladitos (*snacks*), como *chips*, *crackers*, nueces y “*pretzels*”
- Arroz de preparación rápida, mezclas de arroz, papas o fideos en cajas
- Sopas en lata regulares o sopas instantáneas
- Verduras en lata regulares,* aceitunas, pepinillos encurtidos (*pickles*) u otras verduras en encurtido 
- Condimentos y aderezos como salsa de soya, salsa de tomate (*ketchup*), sal de ajo, sal condimentada, cubos de caldo, sustancias para ablandar la carne, adobo o glutamato monosódico (GMS)

* Enjuague los alimentos enlatados para reducir el contenido de sodio.

** Las mujeres embarazadas o dando de lactar deben consultar con su proveedor de la salud para averiguar qué tipo de pescado puede comer que sea bajo en mercurio.