

Conoce tu ingesta de sal

Adopta el hábito de leer las etiquetas para aprender sobre el sodio (sal) y elegir opciones saludables.



Nutrition Facts

About 13 servings per container
Serving size 6 crackers (30g)

Amount per serving

Calories 120

% Daily Value

Total Fat 3.5g 4%

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

FDA.gov

¿Sabías que ...?

1 cdta. de sal =
2,300 mg
de sodio

Las personas con
enfermedad cardíaca
deberían consumir
menos de 1,500 mg
al día (aprox. 75 mg
por porción)

Cuánto sodio aporta una
porción a tu límite diario
de sodio:

5% o menos = bajo

20% o más = alto

Términos a conocer

Sodio reducido

25% menos sodio de lo
normal en ese alimento

Bajo en sodio

140 mg o menos sodio en una porción

Muy bajo en sodio

35 mg o menos sodio
en una porción

Libre de sodio

Menos de 5 mg de sodio
en una porción

Sin sal

No sodio
añadido al alimento

Dato breve

No es solo
el salero.

Más del 70%
del sodio viene
de alimentos como:

Sopas y salsas
enlatadas



Carnes
procesadas



Panes

Para obtener más información, visita [CardioSmart.org/Salt](https://www.CardioSmart.org/Salt)

@ACCinTouch #CardioSmart