

THE SALTY SIX

DID YOU KNOW?



American
Heart
Association®

life is why™

THESE SIX POPULAR FOODS CAN ADD HIGH LEVELS OF SODIUM TO YOUR DIET¹

The American Heart Association recommends that you aim to eat less than 1,500 mg of sodium per day.



When you see the Heart-Check mark on a product, you know the food has been certified to meet nutritional criteria for heart-healthy foods, including sodium.



BREADS & ROLLS

Some foods that you eat several times a day, such as bread, add up to a lot of sodium even though each serving may not seem high in sodium. Check the labels to find lower-sodium varieties.

1



COLD CUTS & CURED MEATS

One 2 oz. serving, or 6 thin slices, of deli meat can contain as much as half of your daily recommended dietary sodium. Look for lower-sodium varieties of your favorite lunch meats.

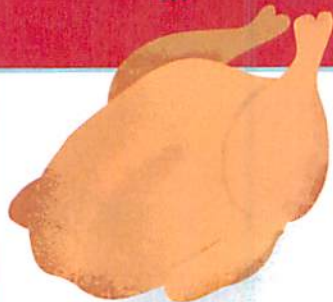
2



PIZZA

A slice of pizza with several toppings can contain more than half of your daily recommended dietary sodium. Limit the cheese and add more veggies to your next slice.

3



POULTRY

Sodium levels in poultry can vary based on preparation methods. You will find a wide range of sodium in poultry products, so it is important to choose wisely.

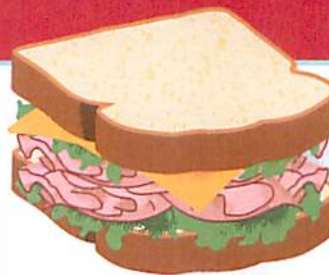
4



SOUP

Sodium in one cup of canned soup can range from 100 to as much as 940 milligrams—more than half of your daily recommended intake. Check the labels to find lower sodium varieties.

5



SANDWICHES

A sandwich or burger from a fast food restaurant can contain more than 100 percent of your daily suggested dietary sodium. Try half a sandwich with a side salad instead.

6

¹Centers for Disease Control and Prevention, Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR), Vital Signs: Food Categories Contributing the Most to Sodium Consumption—United States, 2007–2008, February 10, 2012 / 61(05):92–98.



¿LOS SABÍAS?



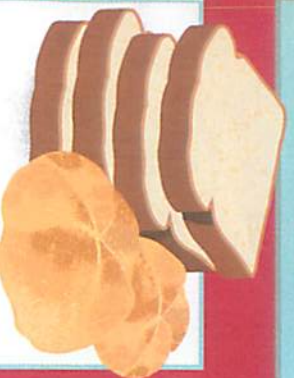
American
Heart
Association®
es por la vida™

ESTOS SEIS ALIMENTOS POPULARES PUEDEN AGREGAR ALTOS NIVELES DE SODIO A TU DIETA.¹

La American Heart Association recomienda que trates de consumir menos de 1,500 mg de sodio al día.



Busca el símbolo de Heart-Check para encontrar productos que te ayuden a tomar decisiones más inteligentes sobre los alimentos que consumes.



PANES & ROLLOS

Incluso si cada porción que consumes no parece ser alta en sodio, algunos alimentos que comes varias veces al día, como el pan, suman grandes cantidades. Revisa las etiquetas para encontrar las variedades bajas en sodio.

1



CARNES FRÍAS & AHUMADAS

Una porción de 2 oz., o 6 rebanadas delgadas, de carne deli puede contener hasta la mitad de la cantidad de sodio recomendada por día. Busca las variedades bajas en sodio de tus carnes favoritas.

2



PIZZA

Una rebanada de pizza con varios ingredientes puede contener más de la mitad del sodio recomendado por día. A tu siguiente rebanada ponte menos queso y más vegetales.

3



AVES

Los niveles de sodio en las aves varían según la preparación. Encontrarás un gran rango de sodio en estos productos, así que es importante elegir sabiamente.

4



SOPA

El sodio de un plato de sopa enlatada puede ir de 100 a 940 miligramos – más de la mitad de lo que se recomienda que consumas diario. Revisa las etiquetas para encontrar las variedades bajas en sodio.

5



SÁNDWICHES

Un sándwich o hamburguesa de un restaurante de comida rápida puede contener más del 100 por ciento del sodio recomendado diariamente. Intenta mejor comer medio sándwich acompañado de ensalada.

6