

Cómo controlar tu consumo de sal



**Come estos
raramente**

Mayor contenido de sal: La etiqueta indicará más del 20% del VD (valor diario); más de 400 mg de sodio.

- Carnes procesadas (jamón, tocino, carne en conserva, hamburguesas, salchichas), pizzas, fideos instantáneos y sopas instantáneas.
- Leche entera, crema, crema agria, leche o crema de coco, la mayoría de los quesos (cheddar, queso crema), mantequilla, ghee, manteca de cerdo, aceite de palma y de coco, pasteles, tarta de queso y helado.
- La mayoría de los postres de hojaldre o a base de crema, pan dulce y galletas dulces
- Palomitas de maíz saladas, patatas fritas y frutos secos salados/tostados, salsas a base de crema agria y mayonesa, y salsas de queso,
- Todo tipo de sal marina y de mesa, cubitos de caldo, salsas de mesa (barbacoa, ketchup, salsa de soja).



**Come estos
a veces**

Opciones de sal media: La etiqueta indicará entre el 6% y el 19% del VD (valor diario); entre 140 y 400 mg de sodio.

- La mayoría de los cereales de desayuno (arroz inflado, copos de maíz, copos de salvado, galletas de trigo); barritas de cereales
- Pan como el de centeno y el de soda; pasta precocinada.
- Leche semidesnatada, leche de soja o nata; yogur; requesón y queso crema bajo en grasa; mozzarella; huevos.
- Aves empanizadas; carne picada; sopas enlatadas y platos preparados.
- Croquetas de pescado, pescado rebozado o empanado; pescado en salsa; pescado enlatado en aceite; salchichas o hamburguesas vegetarianas.
- Verduras encurtidas; alubias, verduras enlatadas con sal añadida; fruta enlatada en almíbar; ensaladas preparadas.
- Bollos de fruta; yogur helado; crumble de fruta; gelatina; postres “dietéticos” (mousse de chocolate light, helado bajo en grasa).
- Palitos de pan con sabor, patatas fritas bajas en sal; tortitas de arroz con sabor; galletas saladas y bizcochos; gofres.



**Come
estos a
todo el
tiempo**

Opciones bajas en sal: La etiqueta indicará 5% o menos del % VD (valor diario); 140 mg o menos de sodio.

- Cereales integrales (cuscús, quinoa, arroz, pasta); papas y plátano macho hervido.
- Leche semidesnatada, desnatada, leche de soja ligera y crema de soja, yogur bajo en grasa o sin grasa.
- Carne magra, pescado blanco o azul; pescado en conserva en agua; tofu.
- Frutas y verduras frescas, congeladas, deshidratadas o en conserva (sin sal añadida).
- Mermeladas o jaleas sin azúcar, arroz con leche; macedonia de frutas, snacks de fruta preparados.
- Palomitas de maíz sin sal, tortitas de arroz sin sabor, palitos de pan sin sabor; frutos secos y semillas sin sal; salsas
- Vinagre, zumo de limón y vino de cocina; hierbas y especias, puré de tomate sin sal añadida.



Escanea aquí por más
información de la salud



212.545.2400



chnnyc.org



Community
Healthcare Network