

# ¡Consuma Menos Sal y Baje Su Presión Alta!

Las Recomendaciones del Consumo de Sodio Diario son las Siguietes:

<b>2300 mg de Sodio</b>	<b>1500mg de Sodio</b>
Adultos: ✓ <b>18 - 39 Años</b>	Adultos: ✓ <b>40 Años o Mas</b> ✓ <b>Con Presión Alta</b> ✓ <b>Afro Americano</b>

<b>En Vez de</b>	<b>Substituya</b> Alimentos con 5% o menos contenido de Sodio
 <p><b>Sal</b> 1 cucharadita = 100% Valor Diario de Sodio (o 2400 mg Sodio)</p>	 <p><b>Pimienta Negra</b> 1 cucharadita = 0% Valor Diario de Sodio (o 0 mg Sodio)</p>
 <p><b>Sal de Ajo</b> 1 cucharadita = 42% Valor Diario de Sodio (o 1000 mg Sodio)</p>	 <p><b>Ajo fresco o Ajo en Polvo</b> 1 clavo o 1 cucharadita = 0% Valor Diario de Sodio (o 0 mg Sodio)</p>
 <p><b>Adobo</b> 1 cucharadita = 42% Valor Diario de Sodio (o 1000 mg Sodio)</p>	 <p><b>Adobo Casero Sin Sal</b> 1 cucharadita = 0% Valor Diario de Sodio (o 0 mg Sodio)</p>
 <p><b>Sazón Goya</b> 1 paquete = 33% Valor Diario de Sodio (o 800 mg Sodio)</p>	 <p><b>Mrs. Dash (Sin Sal)</b> 1 paquete o 1 cucharadita = 0% Valor Diario de Sodio (o 0 mg Sodio)</p>

\*Todos son aproximado miligramos de Sodio

<p><b>En Vez de</b></p>	<p><b>Substituya</b> Alimentos con 5% o menos contenido de Sodio</p>
<p></p> <p><b>Frijoles Negros en Lata</b> ½ taza = 25% Valor Diario de Sodio (o 600 mg Sodio)</p>	<p></p> <p><b>Frijoles Negros Seco (preparado sin sal)</b> ½ taza cocido = Menos de 1% Valor Diario de Sodio (o 20 mg Sodio)</p>
<p></p> <p><b>Salsa de Tomate</b> ½ taza o ½ lata = 25% Valor Diario de Sodio (o 600 mg Sodio)</p>	<p></p> <p><b>Pasta de Tomate</b> 2 cucharadas = Menos de 1% Valor Diario de Sodio (o 20 mg Sodio)</p>
<p></p> <p><b>Caldo de Pollo</b> 1 tableta = 104% Valor Diario de Sodio (o 2500 mg Sodio)</p>	<p></p> <p><b>Caldo Bajo en Sodio - "Herbox"</b> 1 paquete = Menos de 1% Valor Diario de Sodio (o 5 mg Sodio)</p>
<p></p> <p><b>Fideos "Ramen"</b> 1 paquete cocido = 67% Valor Diario de Sodio de Sodio (o 1600 mg Sodio)</p>	<p></p> <p><b>Fideos/Espaguetis (preparado sin sal)</b> 3 tazas cocido = 0% Valor Diario de Sodio (o 0 mg Sodio)</p>
<p></p> <p><b>Wendy's: Soda (mediana), "Chicken Nuggets"(10 pedazos), Papas Fritas (pequeña), Salsa de Barbacoa (1)</b> 54% Valor Diario de Sodio (o 1300 mg Sodio)</p>	<p></p> <p><b>Wendy's: "Chicken Nuggets"(5 pedazos), Ensalada Acompañante, Pedazo de Limón, Papa Asada con Crema Agria y Cebollin, Agua</b> 21% Valor Diario de Sodio (o 500 mg Sodio)</p>

\*Todos son aproximado miligramos de Sodio