



American
Heart
Association.

Estimadas familias:

¡Es hora de darle una sacudida a la sal! **El exceso de sodio puede hacer que se acumule líquido adicional en el torrente sanguíneo, lo que agrega una carga al corazón a medida que trabaja para bombear la sangre a través del cuerpo. Tener consciencia sobre la cantidad de sodio que hay en los alimentos puede ayudar a tu hijo a disminuir su presión o a evitar padecer hipertensión arterial.** La American Heart Association recomienda consumir **menos de 1,500 miligramos de sodio al día**, que es apenas más de media cucharadita de sal. Dado que aproximadamente un 75% del sodio que consumimos proviene de alimentos procesados que ya traen sodio añadido antes de que los compremos, puede ser difícil controlar la ingesta de sodio. Lee las etiquetas para conocer las diversas fuentes ocultas de sodio. Presta especial atención a los **“seis alimentos salados”** que aportan la mayor cantidad de sodio a la dieta de los estadounidenses: **la sopa, los panes y bollos, los embutidos y la carne curada, las pizzas, la carne de aves y los sándwiches.** Otros alimentos, como el queso y las meriendas, también pueden tener mucha sal.

Ten en cuenta que las distintas marcas y versiones de restaurantes de los mismos alimentos pueden contener diferentes niveles de sodio. Algunos alimentos también vienen en versiones con menos sodio. Compara las etiquetas y elige el producto con la menor cantidad de sodio que puedas encontrar.

Atentamente,

Profesor



¡Es bueno saberlo!

El estadounidense promedio ingiere más de 3,400 miligramos de sodio por día, lo cual es más del doble de lo que recomienda la American Heart Association. El cuerpo necesita un poco de sodio todos los días para funcionar correctamente, pero la cantidad que consumimos es demasiado alta. Esto puede aumentar el riesgo de padecer hipertensión arterial o cardiopatías, además de tener un derrame cerebral, entre otros problemas de salud.

Para obtener más información, visita heart.org/sodium.

Tu hijo es un participante del KIDS HEART CHALLENGE de la American Heart Association. La AHA tiene cinco mensajes principales para tu familia:



Actividad
física



Alimentación
saludable



Reducir
el sodio



Limitar las
bebidas gaseosas
y azucaradas



Tabaco/
Cigarrillos

¿Estás pendiente de la sal que se escabulle en la dieta de tu hijo?

Prueba las siguientes sugerencias:

- ¡Uy! Una porción pequeña de papas fritas en un restaurante de comida rápida ¡contiene entre 134 y 257 miligramos de sodio! Si tu hijo adora las papas fritas, ordénalas sin sal añadida y, luego, divídelas en dos porciones: una para ti y una para tu hijo o, si no, para que las comparta con otro niño. Con esto, reducirás la cantidad de sodio y, además ahorrarás dinero y tu hijo consumirá menos calorías.
- Lee las etiquetas de información nutricional e infórmate sobre el significado de las palabras que aparecen en las etiquetas de los alimentos. Por ejemplo, “libre de sodio” significa que tiene menos de 5 miligramos de sodio por porción; “reducido” o “menos sodio” significan que tiene, al menos, un 25% menos de sodio que la versión normal del producto.