

LAS SALES OCULTAS Y LA DIABETES

¿Cuánta sal consume?

Los alimentos populares que se incluyen en esta tabla contienen mucha sal. Su cuerpo sólo necesita alrededor de una cucharadita de sal al día para mantenerse saludable. La mayoría de nosotros consume mucho más de eso.


Consumir demasiada sal hace subir la presión. La presión arterial alta puede causar serios problemas de salud, ¡particularmente si usted tiene diabetes!

Para evitar los problemas de salud relacionados con el consumo excesivo de sal:

- No use el salero en la mesa.
- Evite o limite las comidas rápidas. Puede que sean baratas y sabrosas, pero con frecuencia tienen demasiada "sal oculta".
- Use especias, cebolla o ajo para condimentar las comidas.

Cuando compre los alimentos, busque en las etiquetas que diga "10% o menos de sodio".

Los alimentos sin sal o bajos en sal son buenos para toda la familia

 = 150 mg de sodio

Macarrones con queso , 1 taza 1,340mg de sodio	
Chili enlatado con frijoles , 1 taza 1,340mg	
Sopa de pollo y fideos en lata , 1 1/2 onzas 1,320mg	
Carne cecina o "corned beef" , corte de 3 onzas, 960mg	
"Sauerkraut" en lata , 1 taza 940mg	
Pepino encurtido , 1 grande 830mg	
Cubito de pollo , de 4 gramos 740mg	
Jamón en corte Deli , 2 onzas 740mg	
Salchicha o "hot dog" de carne , uno 580mg	
Panecillo (biscuit) recién horneado , 3 pulgadas, 540mg	
Sopa de pollo Cup-A-Soup , una 540mg	
Salsa para pastas , 1/2 taza 520mg	
Queso americano , 1 onza 410mg	
Guisantes en lata , 1 taza 430mg	

* Todos los números están redondeados al número entero más cercano.

Fuente: Pennington, Jean A. Bowers & Church Food Values of Portions Commonly Used. Lippincott Williams & Wilkins. © 1998.