



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



## Charlas sobre seguridad

## Reducir el consumo de sal en 21 días

### Reducir el consumo de sal en 21 días

Aprender a leer y comprender las etiquetas de los alimentos puede ayudarte a tomar decisiones más saludables. En 2 semanas, puedes lograr lo siguiente:

- Cambiar tu paladar de sodio
- Empezar a disfrutar de los alimentos con menos sodio
- Reducir la hinchazón

### Los seis alimentos salados

Los alimentos comunes con exceso de sodio son: 1) panes, 2) embutidos y carnes curadas, 3) pizza, 4) aves de corral, 5) sopa, 6) sándwiches

### Semana 1: panes y panecillos/embutidos y carnes curadas

- Busca artículos con menos sodio.
- Controla tu consumo de sodio.
- Anota la cantidad de sodio que has eliminado de tu alimentación.

### Semana 2: pizza/aves de corral

- Si comes pizza, que sea una con menos queso y carne.
- En su lugar, agrega verduras a la pizza.
- Utiliza carne de ave de corral fresca en lugar de frita, enlatada o procesada.

### Semana 3: sopas/sándwiches

- Una taza de sopa de pollo con fideos puede tener hasta 940 mg de sodio.
- Controla las etiquetas y prueba las variedades con menos sodio.
- Utiliza carnes, quesos y condimentos con menos sodio y muchas verduras para preparar sándwiches más saludables.

### Preguntas frecuentes:

#### ¿Qué es el distintivo Heart-Check?

El distintivo Heart-Check es una sencilla herramienta que te ayuda a comer de forma inteligente. Cuando lo veas, puedes estar seguro de que ese producto cumple con las recomendaciones de la American Heart Association para seguir un patrón de alimentación saludable en general.

Para obtener el certificado de Heart-Check, el producto debe ser una fuente de nutrientes, limitado en grasas malas y en sodio.

### Preguntas de debate:

- ¿Qué intentaste para reducir tu consumo de sodio?
- ¿Cuál es el alimento más difícil de abandonar cuando se quiere reducir el sodio?