



UN MINUTO DE SALUD CON LOS CDC

Algo más que el salero (More To Consider Than The Salt Shaker)

Ingesta de sodio: Cantidades y fuentes alimentarias - Estados Unidos, 2005-2006

Recorded: June 22, 2010; posted: July 1, 2010

Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente - segura - saludable.

¿Sale a comer fuera a menudo? ¿Qué tantos alimentos que come vienen empacados? Estos alimentos a menudo tienen mucho sodio. El sodio en exceso puede contribuir a la hipertensión arterial, los accidentes cerebrovasculares, las enfermedades cardíacas y las enfermedades renales. Un estudio reciente de los CDC encontró que más del 90 por ciento de los adultos consumen más sodio del que necesitan. El sodio se encuentra en grandes cantidades en alimentos como sopas y verduras enlatadas, platillos preparados congelados, arroz instantáneo con sabor artificial y cereal. Para elegir productos con bajo nivel de sodio, lea las etiquetas nutricionales, consuma más frutas y verduras frescas o congeladas y use condimentos con hierbas sin sal.

Gracias por sintonizar *Un minuto de salud con los CDC*.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español o llame a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.