

CDC Vital Signs

Demasiado sodio (Too Much Sodium)

[Locutor] Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

El 90 por ciento de los estadounidenses mayores de dos años de edad consumen demasiado sodio o sal. El sodio en exceso puede aumentar el riesgo de hipertensión arterial, una afección que a menudo resulta en enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares, dos de las causas principales de muerte en los EE. UU.

La mayor parte del sodio que consumimos no viene del salero sino de los alimentos procesados o que se sirven en los restaurantes. Como el sodio se adiciona al procesar los alimentos, no lo podemos eliminar.

Usted puede reducir la cantidad de sodio en su alimentación con varias medidas sencillas.

- Prepare alimentos frescos en la casa tanto como sea posible y limite el consumo de alimentos procesados.
- Coma más frutas y verduras frescas o congeladas porque son naturalmente bajas en sodio.
- Lea las etiquetas para escoger los alimentos bajos en sodio cuando vaya de compras.
- Cuando salga a comer fuera, pida que no le pongan sal en su comida.
- Y pida al personal de las cafeterías y comedores de la escuela o el trabajo que le pongan menos sodio a los alimentos.

Consulte más información en la página *Vital Signs* del sitio de Internet de los CDC, www.cdc.gov.

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