

Signos Vitales de los CDC

Cómo reducir el sodio en la alimentación de los niños

(Reducing Sodium in Children's Diets)

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

Probablemente sepa que la presión arterial alta es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Pero ¿sabía que una alimentación con mucho sodio en los niños puede causarles presión arterial alta más adelante?

9 de cada 10 niños en los Estados Unidos consumen más sodio de lo recomendado y cerca de 1 de cada 6 tiene presión arterial elevada.

El gusto por la sal se establece a temprana edad.

Padres y cuidadores de niños: Ayuden a disminuir el consumo de sodio al hacer algo para cambiar la forma en que los alimentos se producen, venden, preparan y sirven.

- Antes de comprar un producto, comparen las etiquetas nutricionales para elegir la opción con menos sodio.
- Sean un ejemplo de alimentación saludable para sus niños al tener una alimentación rica en frutas y verduras sin sodio agregado.
- Pidan alternativas con menos sodio cuando salgan a comer afuera.
- y pídanle al gerente del supermercado que tenga más opciones con menos sodio de los alimentos favoritos de su familia.

Para obtener más información, visite cdc.gov/Spanish/signosvitales.

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