

# 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.

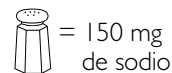
Consumir demasiada sal hace subir la presión. La presión arterial alta puede causar serios problemas de salud, ¡particularmente si usted tiene diabetes!

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



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