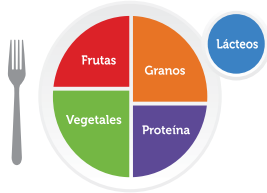




Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



Use la Sal de Forma Inteligente

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:

Lea la etiqueta

La [etiqueta de información nutricional](#) le muestra cuánto sodio tienen las comidas empaquetadas. Elija alimentos con bajo contenido de sodio, especialmente si tiene presión arterial alta, diabetes o una enfermedad renal.



Coma frutas y vegetales

Disfrute de una variedad de frutas y vegetales frescos y congelados; casi todos tienen bajo contenido de sodio de forma natural. Busque los vegetales enlatados con la etiqueta “sin sal agregada”.



Busque las palabras clave

Los artículos “encurtidos”, “en salmuera” o “curados” suelen tener un alto contenido de sodio. Incluya estos alimentos en sus comidas con moderación.



Prepare comidas caseras

Preparar sus propias comidas le da más control sobre la sal que consume. Pruebe su comida antes de usar el salero.



Sea cuidadoso con la salsa

Tenga en cuenta la cantidad de salsa, jugo de carne, pico de gallo, ketchup, salsa de soya, adobo o aderezo que usa. El sodio que estos aportan puede acumularse rápidamente.



Use condimentos

Condimente sus alimentos con hierbas y especias frescas o secas en lugar de sal. Elija mezclas de especias que no incluyan sal o sodio en la lista de ingredientes.



Visite [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov) para obtener más información. USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Los beneficios de una alimentación saludable se acumulan con el tiempo, bocado a bocado.

FNS-905-10S
March 2022