



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