Choose & Prepare Foods Lower in Salt & Sodium

A key to healthy eating is choosing and preparing foods lower in salt and sodium. This can help in controlling blood pressure.

- **By keeping a normal blood pressure, you can lower your chances of heart disease, stroke, and kidney disease.**
- **Reduce daily sodium intake to less than 2,300 milligrams (mg).**
  Further reduce intake to 1,500 mg among persons who are: 51 years of age and older; any age who are African American; or any age who have high blood pressure, diabetes, or kidney disease.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 250 Calories from Fat 110	
	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	

- **Add less salt at the table and in cooking.**
  Instead, use spices, herbs, lemon, lime, vinegar, and salt-free seasoning blends to flavor food.
- **Read the Nutrition Facts labels on foods.**
  Limit foods that have 20% or more of the Daily Value of sodium. These foods are high in sodium.
- **Make sure you also eat foods high in potassium.**
  Potassium can help to control blood pressure. Foods high in potassium include bananas, orange juice, potatoes, prunes, prune juice, tomato products, green leafy vegetables, plantains, dry beans, dry peas, lentils, cantaloupe, honeydew melon, dried apricots, dried peaches, winter squash, and blackstrap molasses.

- **For a lower sodium eating plan and recipes, visit this website:** www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf
- **Look at the other side of this sheet for the sodium content of some common foods.**

Escoja y Prepare Alimentos Más Bajos en Sal y Sodio

La clave para una buena alimentación es escoger y preparar alimentos más bajos en sal y sodio. Esto le puede ayudar a controlar la presión de la sangre.

- **Si mantiene una presión arterial baja, puede reducir sus riesgos de enfermedades del corazón, derrame cerebral y enfermedades del riñón.**
- **Reduce el consumo de sodio a menos de 2,300 miligramos (mg) diario.** Reduce más el consumo de sodio a 1,500 mg entre las personas que son: de 51 años de edad y mayores; afroamericanos de cualquier edad; o de cualquier edad si sufren de presión arterial alta, diabetes, o enfermedades del riñón.
- **Añada menos sal en la mesa y al cocinar.** En su lugar, use especias, hierbas, limón, lima, vinagre y mezclas de sazones sin sodio para darle sabor a la comida.
- **Lea las etiquetas de Datos de Nutrición de los alimentos.** Limite los alimentos que tienen 20% o más del Valor Diario de sodio. Estos alimentos son altos en sodio.
- **Asegúrese de que también come alimentos altos en potasio.** El potasio puede ayudar a controlar la presión alta. Alimentos que son altos en potasio incluyen bananos, jugo de naranja, papas, ciruelas secas, jugo de ciruelas, productos de tomate, hojas verdes de vegetales, plátanos, frijoles secos, guisantes secos, lentejas, melón cantalupo, melón de pulpa verde dulce, albaricoque seco, duraznos secos, calabaza de invierno y melaza.
- **Para información y recetas sobre "Platillos Latinos Sabrosos y Saludables," visite la siguiente dirección del web:**
  http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.htm
- **Refiérase al otro lado de esta hoja para el contenido de sodio de algunos alimentos comunes.**

WIC is an equal opportunity provider. WIC provee oportunidades iguales a todos

FLORIDA DEPARTMENT OF HEALTH
FLORIDA WIC
www.FloridaWIC.org

Where's the Sodium?

Only a small amount of sodium occurs naturally in foods. Most sodium is added during processing. Here are the amounts of sodium in milligrams (mg) for some common foods.

¿Dónde está el Sodio?

Solamente una pequeña cantidad de sodio ocurre naturalmente en los alimentos. La mayor parte del sodio se añade durante el procesamiento. A seguir encuentre las cantidades de sodio (sodium) en miligramos (mg) para algunos alimentos comunes.

620 - 860 mg sodium

1 cup Tomato or Vegetable Juice
1 taza de Jugo de Tomate o Vegetales

340 - 696 mg sodium

1 cup Canned Vegetables
1 taza de Vegetales Enlatados

20 - 100 mg sodium

1 cup Canned Vegetables with no salt added
1 taza de Vegetales Enlatados sin sal añadida

2 - 140 mg sodium

1 cup Fresh or Frozen Vegetables, cooked without salt
1 taza de Vegetales Frescos o Congelados, cocinados sin sal

0 to 25 mg sodium

1 cup Fresh, Frozen, or Canned Fruit or 100% Fruit Juice
1 taza de Fruta Fresca, Congelada o Enlatada o Jugo de 100% Fruta

1,020 mg sodium

3 oz Ham
3 oz de Jamón

940 mg sodium

Hot Dog on Bun with 2 teaspoons Mustard
Perro Caliente con Pan y 2 cucharaditas de Mostaza

550 - 700 mg sodium

2 oz Lunch Meat
2 oz de Carnes Curadas

410 - 790 mg sodium

1 cup Canned Chicken Noodle Soup
1 taza de Sopa de Pollo y Fideos Enlatada

50 to 100 mg sodium

1 cup Homemade Vegetable Soup
1 taza de Sopa de Vegetales Tipo Casero

520 - 1,380 mg sodium

Fast Food Hamburger (varied sizes)
Hamburguesa de Restaurante de Comidas Rápidas (tamaños variados)

1,080 mg sodium

Sausage Biscuit
Panecillo con Salchicha

802 mg sodium

Small Taco, 6 oz
Taco Pequeño de 6 oz

800 mg sodium

Kid's Meal Chicken Nuggets, French Fries & Ketchup
Comida Para Niños con Trozos de Pollo, Papas Fritas y Catsup

530 - 750 mg sodium

Pizza Slice (varied toppings)
Rebanada de Pizza (con varios ingredientes)

650 - 1,150 mg sodium

Frozen Dinner (varied sizes)
Comida Congelada (tamaños variados)

320 - 774 mg sodium

1 cup Cooked Spaghetti with ½ cup Sauce
1 taza de Spaghetti Cocido con ½ taza de Salsa

0 to 360 mg sodium

1 cup Breakfast Cereal
1 taza de Cereal para el Desayuno

148 mg sodium

1 oz slice 100% Whole Wheat Bread
Una rebanada de Pan de 100% Trigo

0 - 10 mg sodium

1 cup Cooked Cereal, Rice, or Pasta, unsalted
1 taza de Cereal Cocido, Arroz o Pasta sin sal

287 - 375 mg sodium

3 oz Tuna
3 oz de Atún

140 - 156 mg sodium

2 tablespoons Peanut Butter
2 cucharadas de Mantequilla de Cacahuates (Maní)

62 mg sodium

Large Egg, boiled
Huevo Grande, hervido

30 - 90 mg sodium

3 oz Fresh Meat, Fish, Chicken or Turkey, cooked without salt
3 oz Carne, Pescado, Pollo o Pavo Fresco, cocido sin sal

0 - 10 mg sodium

1 cup Cooked Beans or Peas (dry or frozen), cooked without salt
1 taza de Frijoles o Guisantes Cocidos (secos o congelados), cocidos sin sal

95 - 513 mg sodium

1 oz Cheese
1 oz de Queso

125 - 175 mg sodium

1 cup Yogurt
1 taza de Yogur

120 mg sodium

1 cup Milk
1 taza de Leche

1,731 mg sodium

Large Dill Pickle
Pepinillo Agrio Grande

121 - 225 mg sodium

1 oz Potato or Corn Chips
1 oz de Papitas o "Corn Chips"

116 - 550 mg sodium

2 tablespoons Salad Dressing
2 cucharadas de Aderezo para Ensalada

356 mg sodium

2 tablespoons Ketchup
2 cucharadas de Catsup

Some photos shown are courtesy of USDA Agricultural Research Service and National Cancer Institute.
Algunas fotos mostradas son cortesía del Servico de Investigaciones de Agricultura y el Instituto Nacional de Cáncer de los Estados Unidos.