

# Sodium

## 1. What is the difference between salt and sodium?

You may see the terms “salt” and “sodium” used on many food packages and may sound like it has the same meaning. However, “salt” is the common name used for “sodium chloride”, which is made of 40% sodium and 60% chloride.

## 2. What are the daily recommendations for sodium?

A person should consume *less* than:

- **2,300 mg** of sodium (approximately 1 tsp) **per day**
- **1,500 mg** of sodium (approximately ½ tsp) **per day** if the person:
  - Is 51 and older
  - Is African American (at any age)
  - Has high blood pressure, diabetes or kidney disease

## 3. Is eating too much salt (sodium) bad for me?

Too much salt (sodium) in your food intake can increase your risk for high blood pressure. High blood pressure can lead to heart disease, stroke and kidney disease.

## 4. What are some tips to reduce salt (sodium) in my diet?

- Read food labels and choose foods that are labeled as “reduced sodium”, “low-sodium” or “sodium-free”
- Snack on fresh fruits and vegetables
- Use fresh poultry, fish and lean meats rather than canned or processed
- Use spices, herbs, lemon, garlic and onions to add flavor to food when cooking instead of salt
- Keep salt shakers off the table
- Cut down on eating out
- Watch for menu terms that may mean high sodium content: pickled, smoked, au juice, in broth, or sauce
- Do not rely on your taste when eating high sodium foods even if they don’t taste salty, such as:
  - Canned foods (vegetables, soups, beans)
  - Salted snacks and dry soups (chips, crackers, instant noodles)
  - Cured foods (bacon, hot dog sausages, lunch meats)
  - Condiments (ketchup, mayonnaise, sauces, salad dressings)
  - Prepared and packaged foods (frozen entrees, pizza, burritos)



### Label Lingo: What does it mean?

- **Reduced Sodium:** At least 25% or less sodium than in the original product
- **Low Sodium:** 140 mg or less sodium per serving
- **Very Low Sodium:** Less than 35 mg of sodium per serving.
- **Sodium-free:** Less than 5 mg of sodium per serving
- **No-Salt-Added or Unsalted:** No salt is added but not necessarily sodium-free. Check those labels to be sure!

### For more information:

**U.S. Food & Drug Administration**  
<http://www.fda.gov/food/ingredients-packaging/labeling/labelingnutrition/ucm315393.htm>

**Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**  
<http://www.cdc.gov/salt/>

**Los Angeles County Nutrition and Physical Activity Program**  
[www.lapublichealth.gov/nutrition](http://www.lapublichealth.gov/nutrition)  
or call (213) 351-7889

CDIP-NUT-0001-01 (06/25/14)

# Sodio

## 1. ¿Cuál es la diferencia entre la sal y sodio?

Usted puede ver los términos de “sal” y “sodio” que se utilizan en muchos paquetes de alimentos, y puede parecer que tiene el mismo significado. Sin embargo, “sal” es el nombre común usado para “cloruro de sodio”, que es de 40% de sodio y 60% cloruro.

## 2. ¿Cuáles son las recomendaciones diarias de sodio?

Una persona debe consumir menos de:

- **2,300 mg** de sodio (más o menos 1 cucharadita) **por día**
- **1,500 mg** de sodio (más o menos ½ cucharadita) **por día** si la persona:
  - Tiene 51 años de edad o más
  - Es afroamericano (a cualquier edad)
  - Tiene presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal (riñón)

## 3. ¿Consumir mucha sal (sodio) es malo para mí?

El exceso de sal (sodio) en sus alimentos puede aumentar su riesgo de tener presión arterial alta. Presión arterial alta conduce a la enfermedad del corazón y renal (riñón), y derrame cerebral.

## 4. ¿Cuáles son algunos consejos para reducir la sal (sodio) en mi dieta?

- Lea las etiquetas de los alimentos y elija alimentos con etiquetas "reducido en sodio", "bajo en sodio" o "sin sodio"
- Coma bocadillos de frutas y verduras frescas
- Utilice aves de corral frescas, pescado y carnes magra en vez de enlatados o procesados
- Use especias, hierbas, limón, ajo y cebolla para agregar sabor a los alimentos al cocinar en vez de sal
- Mantenga los saleros lejos de la mesa
- Evite salir a comer fuera de casa
- Ponga atención a los términos del menú que pueden significar un alto contenido de sodio: encurtidos, ahumados, jugo de au, en caldo o salsa
- No confíe en su sabor al comer alimentos altos en sodio aunque no tengan sabor salado, como por ejemplo:
  - Alimentos enlatados (vegetales, sopas, frijoles)
  - Bocadillos salados y sopas deshidratadas (papas fritas, galletas saladas, fideos instantáneos)
  - Alimentos embutidos (tocino, salchichas, carnes frías)
  - Condimentos (catsup, mayonesa, salsas, aderezos para ensaladas)
  - Alimentos preparados y empacados (entradas congeladas, pizza, burritos)



### Lenguaje de la etiqueta: ¿Qué quiere decir?

- **Reducido en sodio:** Por lo menos el 25% o menos de sodio que el producto original
- **Bajo en sodio:** 140 mg o menos de sodio por porción
- **Muy bajo en sodio:** Menos de 35 mg de sodio por porción
- **Sin sodio:** Menos de 5 mg de sodio por porción
- **Sin sal añadida o sin sal:** No tiene sal añadida, pero no precisamente está libre de sodio. ¡Revise las etiquetas para estar seguro!

### Para más información:

**U.S. Food & Drug Administration**  
(FDA por sus siglas en inglés)  
<http://tinyurl.com/fda-etiquetainfo-nutricional>

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**  
(CDC por sus siglas en inglés)  
<http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/VitalSigns/Sodio/>

**Condado de Los Ángeles**  
**Programa de Nutrición y Actividad Física**  
[www.lapublichealth.gov/nutrition](http://www.lapublichealth.gov/nutrition)  
o llame al (213) 351-7889