

How Much Sodium?



"The Salty Six "

- **Bread** can have as much as 230 mg of sodium per serving.
- **Cold Cuts and Cured Meats** (bacon, sausage, salami, ham) have about 1,050 mg of sodium per serving!



Limiting Sodium

- Aim for less than 2,300 mg per day.
- If your doctor told you to limit sodium for medical issues (like high blood pressure or kidney disease), aim for 1500 mg per day or lower
- Read food labels. A low sodium food has 140 mg or less per serving.

Why should you limit sodium intake?

Too much salt in your diet may lead to:

- High blood pressure
- Kidney damage
- Heart failure
- Stroke

- **Canned Soups** - have an average of 650 mg per serving
- **Sandwiches** - Adding both bread and cured meats, some sandwiches can have up to 1,500 mg of sodium

- **Pizza** - one slice has about 760 mg of sodium
- **Frozen Foods** - frozen chicken nuggets have about 600 mg of sodium per serving



Foods Low in Sodium

- Fruits
- Vegetables
- Unsalted nuts and seeds
- Yogurt
- Dried peas and beans



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).
This institution is an equal opportunity provider.



¿Cuánto sodio?

"Los seis salados"

- **El pan** puede tener hasta 230 mg de sodio por porción.
- **Los embutidos y los embutidos** (tocino, salchichas, salami, jamón) tienen alrededor de 1.050 mg de sodio por porción.



Limitar el sodio

- Trate de consumir menos de 2300 mg por día.
- Si su médico le dijo que limite el sodio por problemas médicos (como presión arterial alta o enfermedad renal), intente consumir 1500 mg por día o menos.
- Lea las etiquetas de los alimentos. Un alimento bajo en sodio tiene 140 mg o menos de sodio por porción.

¿Por qué debería limitar la ingesta de sodio?

Demasiada sal en su dieta puede provocar:

- Alta presión sanguínea
- Daño en el riñón
- Insuficiencia cardiaca
- Carrera

- **Canned Soups** - have an average of 650 mg per serving.
- **Sandwiches** - Adding both bread and cured meats, some sandwiches can have up to 1,500 mg of sodium

- **Pizza:** una rebanada tiene aproximadamente 760 mg de sodio.
- **Alimentos congelados:** los nuggets de pollo congelados tienen aproximadamente 600 mg



Alimentos bajos en sodio

- Frutas
- Verduras
- Nueces y semillas sin sal
- Yogur
- Guisantes y frijoles secos



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

UConn
COLLEGE OF AGRICULTURE,
HEALTH AND NATURAL
RESOURCES