

El sodio es un nutriente esencial requerido para mantener la presión arterial adecuada en nuestros cuerpos.

La mayoría del sodio que comemos es en forma de sal de mesa (también conocido como cloruro de sodio). Se usa para condimentar la comida y prolongar la duración de la comida; **una cucharadita de sal es equivalente a aproximadamente 2,400 miligramos (mg.) de sodio!**

Niños y adultos en los EEUU comen **mucho más** de la cantidad recomendada de sodio diariamente.

Cantidad consumida por los niños actualmente

Hombres de 2 a 19 años	Mujeres de 2 a 19 años
3,215 mgs/día	2,639 mgs/día

Referencia: [NHANES 2017-2018](#)

Cantidad de sodio diaria recomendada

Edad 1-3	Edad 4-8	Edad 9-13	Edad 14+
1,200 mgs/día	1,500 mgs/día	1,800 mgs/día	2,300 mgs/día

Referencia: [Dietary Guidelines 2020-2025](#)

Risks of Excess Sodium

La mayoría del sodio que los niños consumen se encuentra en la sal procesada o comidas preparadas. Demasiado sodio puede resultar en problemas de salud como alta presión (hipertensión) y obesidad. Uno de cada 6 niños tiene presión alta, lo cual implica un mayor riesgo para problemas de corazón e infarto más tarde en la vida.

Top Sodium Sources

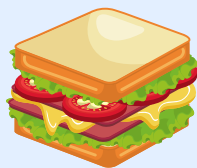
Botanas procesadas
Fiambres o carne para sandwich procesada
Hamburguesas
Tacos
Pizza
Sopa

Sodio en la Dieta de los Niños



Estrategias para reducir el sodio

1. Cambie las comidas procesadas con alto contenido de sodio por comidas de bajo sodio. Busque comidas de "Low Sodium" que contengan <140 mgs de sodio por ración.
2. Sirva fruta y vegetales frescos que sean bajos en sodio en vez de las versiones procesadas.
3. Prepare comida en casa cuando sea posible o pida que no se le añada sal a su comida cuando salga a comer fuera.
4. Use hierbas y especias cuando cocine en vez de sal para reducir el consumo de sodio y mantener el sabor.
5. Reduzca la cantidad de sal usada para cocinar gradualmente, dejando que sus papilas gustativas se ajusten lentamente.



§ De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20OP-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.