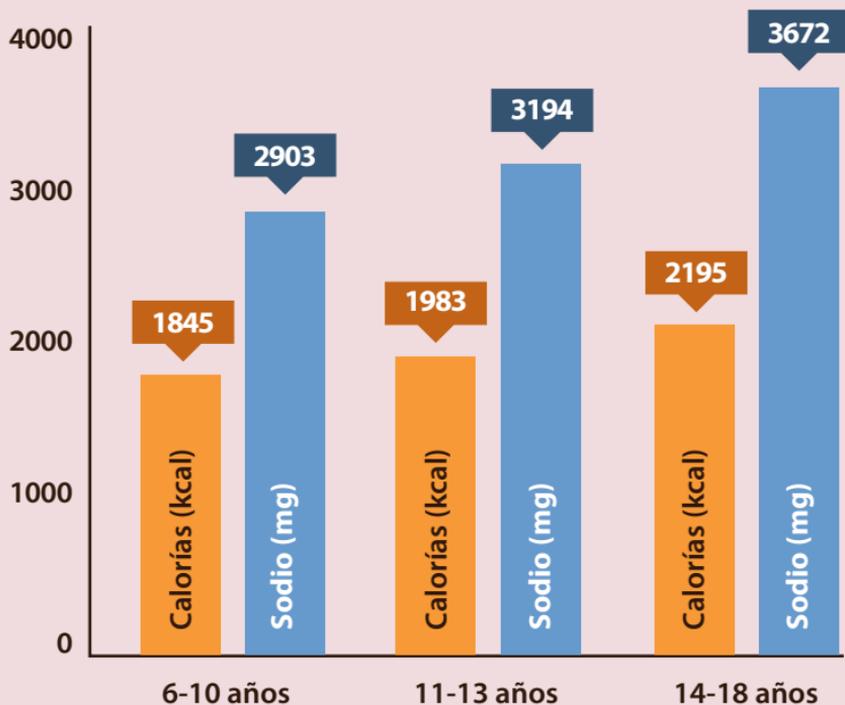


# ¿Cuánto sodio consumen los niños?

La mayoría de los niños están consumiendo demasiado sodio al día, y los adolescentes están comiendo alimentos con más sodio que los niños pequeños.



Las *Guías alimentarias para los estadounidenses del 2010* recomiendan que los niños consuman menos de 2300 mg de sodio por día.

FUENTES: Signos Vitales de los CDC. Septiembre, 2014. [CDC.gov/signosvitales](http://CDC.gov/signosvitales). Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición, Estados Unidos, 2009-2010.