

10 fuentes de sodio en la alimentación de los niños

Los niños en los EE. UU. consumen más sodio de lo recomendado.

La mayor parte del sodio se encuentra como sal en los alimentos procesados. Cerca del 43 % del sodio en la alimentación de los niños proviene de solo 10 tipos de alimentos comunes:

- Pizza
- Pan/panecillos
- Fiambres/carnes curadas
- Refrigerios salados
- Sándwiches
- Queso
- Hamburguesas de pollo/trozos de pollo empanizados, etc.
- Platos con pasta
- Platos con comida mexicana
- Sopas



FUENTES: Signos Vitales de los CDC. Septiembre, 2014. CDC.gov/signosvitales.
Lo que comemos en los Estados Unidos, Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición, Estados Unidos, 2009-2010.