



Para Los Niños

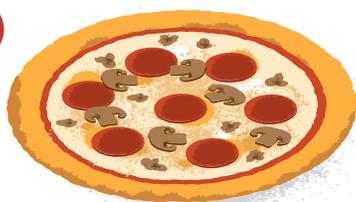
American Heart Association | American Stroke Association
es por **la vida™**



- Alrededor del 90% de los niños consume demasiado sodio.
- La preferencia de los niños por los alimentos salados se crea en una etapa temprana de la vida.
- Los padres y cuidadores pueden ayudar a bajar el sodio al influir en cómo se producen, compran, preparan y sirven los alimentos.

LOS ALIMENTOS QUE LE SUMAN SODIO A LA DIETA, EN EDADES DE 6 A 18:

1



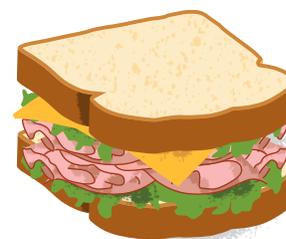
PIZZA

2



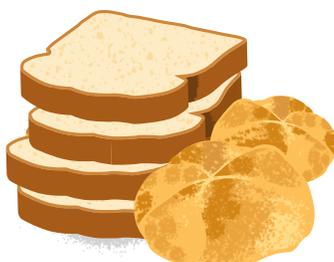
BURRITOS & TACOS*

3



SÁNDWICHES**

4



PANES & ROLLS

5



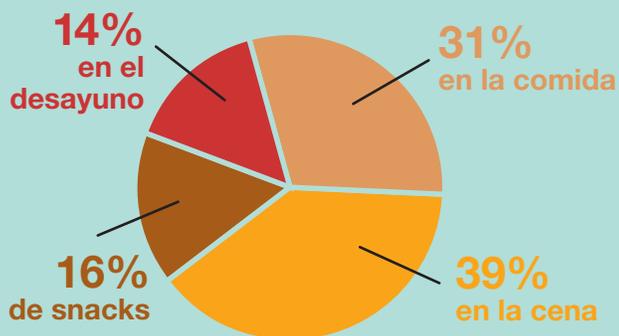
CARNES FRÍAS & AHUMADAS

6



SOPAS

El sodio que consumen los niños proviene de alimentos y snacks:



La mayoría del sodio que consumen los niños ya viene en los alimentos que adquieren en:

TIENDAS



58%

RESTAURANTES



16%

CAFETERÍAS DE LA ESCUELA



10%

... y no del salero.

Obtén más información en heart.org/sodium

Source: <http://www.cdc.gov/vitalsigns/children-sodium/>
Vital Signs: Sodium Intake Among U.S. School-Aged Children — 2009–2010

Quader et al. Sodium Intake among US School-Aged Children: National Health and Nutrition Examination Survey, 2011–2012. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. November 2016.

*Categorías de comida incluyen: burritos, tacos, nachos, y otros platillos combinados Mexicanos.

**Sándwiches incluyen: hamburguesas, sándwich Frankfurter, sándwich de pollo o pavo, sandwich de desayuno, y otros sándwiches