

How Much Sodium?

Limit sodium to 2,300 mg per day which is about 1 teaspoon of salt. People with health conditions like heart disease, high blood pressure, diabetes, and kidney disease should limit sodium to 1,500 mg day.

Most of the sodium we eat is found in packaged and processed foods rather than from the salt shaker. Sodium is added to foods to improve flavor and texture, and to prevent spoilage. Eating too much sodium may lead to high blood pressure.

Type of Food

Sodium Range (in mg)

Fruits and fruit juices

8 mg or less per 1/2 cup

Vegetables, fresh or frozen without sauce

35 mg or less per 1/2 cup

Vegetables, canned or frozen with sauce added

140-460 mg per 1/2 cup

Ready-to-eat cereals or instant

100-360 mg per oz. or 1/2 cup

White or whole grain bread

110-150 mg per slice

Milk, regardless of fat content

125-140 mg per cup

Processed cheese

350-450 mg per 1 oz. slice

Meats, poultry, fish

15-25 mg per oz.

Deli meats, sausage, hotdogs, ham

250-450 mg per oz.

Convenience foods, like pizza, pot pies, ravioli

800-1400 mg per cup or 8 oz.

Canned soups

100-940 mg per cup or 8 oz.

Unsalted nuts, popcorn, chips

5 mg or less per 1 oz. (14 chips)

Salted nuts, popcorn, chips

150-300 mg per 1 oz. (14 chips)

Soy sauce

1,000 mg or more per tablespoon

Ketchup, tartar or steak sauce

125-275 mg per tablespoon

Worcestershire sauce

55-60 mg per tablespoon

Helpful Tips:

- Read the **Nutrition Facts** on food labels for sodium listed in milligrams (mg). A food is low sodium if it has 140 mg or less of sodium per serving.
- Choose low-salt or "no salt added" canned veggies and beans. Rinse and drain canned veggies and beans, like kidney beans, pinto beans and chickpeas, to remove extra sodium.

Adapted from Sources of Sodium handout created by St. Francis Hospital and Medical Center, 2005.

¿Cuánto sodio?

Limite el sodio a 2300 mg por día, que es aproximadamente 1 cucharadita de sal. Las personas con problemas de salud (enfermedad cardíaca, presión arterial alta, diabetes y enfermedad renal) deben limitar el sodio a 1500 mg por día.

La mayor parte del sodio que consumimos se encuentra en los alimentos envasados y procesados y no en el salero. El sodio se agrega a los alimentos para mejorar el sabor y la textura, y para evitar que se echen a perder. Comer demasiado sodio puede provocar presión arterial alta.

Tipo de comida

Rango de sodio (en mg)

Frutas y jugos de frutas

Verduras, frescas o congeladas sin salsa

Verduras, enlatadas o congeladas con salsa

Cereales listos para comer o instantáneos

Pan blanco o integral

Leche, cualquier contenido de grasa

Queso fundido

Carnes, aves, pescado

Embutidos, salchichas, perritos calientes, jamón

Comidas preparadas: pizza, empanadas, raviolis

Sopas enlatadas

Nueces sin sal, palomitas de maíz, papas fritas

Nueces saladas, palomitas de maíz, papas fritas

Salsa de soja

Ketchup, salsa tártara o bistec

Salsa inglesa

8 mg o menos por 1/2 taza

35 mg o menos por 1/2 taza

140-460 mg por 1/2 taza

100-360 mg por onza o 1/2 taza

110-150 mg por rebanada

125-140 mg por taza

350-450 mg por rebanada de 1 onza

15-25 mg por onza

250-450 mg por onza

800-1,400 mg por taza u 8 onzas

100-940 mg por taza u 8 onzas

5 mg o menos por 1 onza (14 fichas)

150-300 mg por 1 onza (14 fichas)

1,000 mg o más por cucharada

125-275 mg por cucharada

55-60 mg por cucharada

Consejos útiles:

- Lea la información nutricional en las etiquetas de los alimentos para conocer el contenido de sodio en miligramos (mg). Un alimento es bajo en sodio si tiene 140 mg o menos de sodio por porción.
- Elija vegetales y frijoles enlatados bajos en sal o "sin sal añadida". Enjuague y escurra las verduras y los frijoles enlatados, como los frijoles rojos, los frijoles pintos y los garbanzos, para eliminar el exceso de sodio.

Adaptado del folleto Fuentes de sodio creado por el Hospital y Centro Médico St. Francis, 2005.