Su salud: Cómo usar un diario de sodio - [Your Health: How to Use a Sodium Diary]

Las etiquetas de los alimentos listan la cantidad de sodio por porción. Para los alimentos que no tienen etiquetas, como las frutas y los vegetales frescos, puede ir a www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/ para averiguar la cantidad de sodio que tienen por porción.

Utilice este formulario para registrar el sodio en todos los alimentos que come o bebe todos los días. Este registro le ayudará a asegurarse de que usted no está consumiendo demasiado sodio cada día en su dieta.

Lleve este registro consigo cuando visite a su médico.

Diario de sodio

Mi médico me recomienda que no tome más de _____ miligramos (o _____ gramos) de sodio en mi dieta todos los días.

Comida	Alimentos y bebidas	Miligramos (o gramos) totales de sodio en cada comida
Desayuno		
Refrigerio		
Almuerzo		
Refrigerio		
Cena		

healthwise for every health decision
©2007-2012 Healthwise, Incorporated. Healthwise niega toda responsabilidad por el uso de esta información, que no reemplaza el consejo médico.