



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

# Acabe con el exceso de sodio

## LISTA DE RECURSOS

### **Llamada a la acción:**

Reducir la cantidad de sodio en su dieta puede ayudarlo a disminuir o evitar la hipertensión arterial, lo que reduce su riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular. Comprométase a reducir el sodio que usted y sus seres queridos consumen, e invite a otros en sus redes sociales a unirse a usted en el compromiso de reducir el consumo de sodio. Visite [heart.org/sodium](http://heart.org/sodium) para obtener más información.

Esta lección proporciona los recursos sugeridos de la American Heart Association/American Stroke Association. Puede adaptar la lección a las necesidades específicas de su comunidad. Agregue más recursos o sustituya otros para que la lección se adapte de mejor manera a su comunidad.

### **¿El programa se dirige a adultos?**

Sí. A fin de mantener el interés de los participantes, divídalos en grupos pequeños para revisar un recurso. Pida a cada grupo que comparta lo que aprendió con el grupo completo.

### **¿No hay disponible equipo audiovisual?**

No se preocupe. Realice copias del material impreso. Pida a los participantes que se turnen para leer en voz alta los mensajes clave.

### **¿Tiene un proyector?**

Genial. Utilice las diapositivas como guía para hablar. Y descargue un video de la American Heart Association para una de sus actividades interactivas.

### **¿Tiene una buena conexión a Internet?**

Muestre uno de los videos de la American Heart Association, divida a los participantes en grupos para realizar un cuestionario online o realice una demostración de una herramienta online.

### **Piense con qué formatos se enseña mejor los mensajes de salud a los miembros de su comunidad.**

Considere qué tipo de información es más motivadora para su comunidad.



## ACABAR CON EL EXCESO DE SODIO | LISTA DE RECURSOS

El ícono que aparece delante de cada recurso indica el formato de esa actividad. A continuación, se incluyen consejos sobre cómo incorporar esa actividad a la lección y cuánto tiempo se puede destinar a ella.



**Video:** Reproduzca el video e involucre a los participantes en un análisis después de la visualización.



**Material impreso:** Pida a los voluntarios que se turnen para leer la información del material impreso.



**Análisis en grupo:** Divida a los participantes en grupos pequeños. Pida a cada grupo que revise el recurso e informe lo que aprendió al grupo completo.



**Herramienta online:** Realice una breve demostración de la herramienta. Anime a los participantes a que anoten la URL para que puedan acceder a ella desde casa.

### Recursos adicionales sobre sodio

#### Sodio

Obtenga datos sobre el sodio y cómo afecta su salud, y descubra maneras de reducir su ingesta en la dieta.

Obtenga más información en [heart.org/sodium](http://heart.org/sodium).

#### Acabe con el exceso de sodio

Únase a la iniciativa de reducción de sodio de la AHA. Comprométase a hacer responsables a las empresas y reconocerlas cuando realicen mejoras.

Visite [bit.ly/37uOmns](http://bit.ly/37uOmns)

#### Distintivo Heart-Check

El distintivo Heart-Check es una sencilla herramienta que lo ayuda a comer de forma inteligente y tener cuidado con la cantidad de sodio. Cuando lo vea, puede estar seguro de que ese producto cumple con las recomendaciones de la American Heart Association para seguir un patrón de alimentación saludable en general. Eso incluye limitar el sodio.

Para obtener más información y encontrar una lista de alimentos certificados, visite [heartcheck.org](http://heartcheck.org)



## **Punto 1: Sodio y su salud**



**Infografía de How Too Much Sodium Affects Your Health**  
(de 3 a 5 minutos; elija secciones para leer en voz alta)  
[bit.ly/38sDmIJ](https://bit.ly/38sDmIJ)



**Get the Scoop on Sodium and Salt**  
(de 5 a 10 minutos; demostración en el sitio web)  
[bit.ly/2SDiGqw](https://bit.ly/2SDiGqw)

## **Punto 2: Fuentes comunes de sodio**



**Infografía de Salty 6**  
(3 minutos para revisar los puntos clave)  
[bit.ly/37thMCC](https://bit.ly/37thMCC)



**Infografía de 7 Salty Sodium Myths Busted**  
(3 minutos para revisar los puntos clave)  
[bit.ly/2HniiHx](https://bit.ly/2HniiHx)



**Infografía de Sodium Can be Sneaky**  
(3 minutos para revisar los puntos clave)  
[bit.ly/2Hq28NO](https://bit.ly/2Hq28NO)



**Sodium sources: Where does all that sodium come from?**  
(5 minutos; demostración en el sitio web)  
[bit.ly/31SoT6i](https://bit.ly/31SoT6i)



**Sneaky Salt at Home**  
(30 segundos)  
[bit.ly/31Ry335](https://bit.ly/31Ry335)



### **Sneaky Salt in Restaurants**

(30 segundos)

[bit.ly/3bCXGJc](https://bit.ly/3bCXGJc)



### **Sneaky Salt at Work**

(30 segundos)

[bit.ly/2vCqqRN](https://bit.ly/2vCqqRN)

## **Punto 3: Reducción de la ingesta de sodio**



### **Infografía de Sodium Swap - Change Your Salty Ways in 21 Days**

(3 minutos para revisar los puntos clave)

[bit.ly/2HniNkT](https://bit.ly/2HniNkT)



### **Infografía de Can Processed Foods Be Healthy?**

(3 minutos para revisar los puntos clave)

[bit.ly/2URip65](https://bit.ly/2URip65)



### **Understanding Food Nutrition Labels**

(5 minutos; demostración en el sitio web)

Aprender a entender y utilizar la etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a tomar decisiones más saludables sobre el consumo de alimentos e identificar alimentos con una gran cantidad de nutrientes para una alimentación saludable.

[bit.ly/2vzSNQA](https://bit.ly/2vzSNQA)



### **Consulte la infografía del distintivo Heart-Check**

(3 minutos para revisar los puntos clave)

El distintivo Heart-Check es una sencilla herramienta que lo ayuda a comer de forma inteligente y tener cuidado con la cantidad de sodio.

[bit.ly/31UsEli](https://bit.ly/31UsEli)



### **Sodium Tracker – How to Track Your Sodium**

(3 minutos para revisar los puntos clave; descargue el PDF con anticipación)

[bit.ly/3bFrJ2T](https://bit.ly/3bFrJ2T)

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado.  
DS18618 12/21