



¡Coma menos sal y sodio!

Comer menos sal y sodio le ayuda a prevenir o bajar la presión alta.

“Yo quiero tener la presión bajo control por eso uso menos sal y sodio. Quité el salero de la mesa y ahora uso menos sal cuando cocino. Mi médico me

dijo que comiera menos sopas enlatadas y carnes procesadas porque tienen mucha sal y sodio. Desde que comencé a hacer mis sopitas caseras, a mi familia ya no le gustó las sopas enlatadas. ¡Muy saladas y no tan sabrosas como las que yo hago!” —*Cristina López*

El sodio es parte de la sal. También es parte de otras mezclas usadas para dar sabor y preservar los alimentos. Usted puede hacer algunos cambios sencillos que le ayuden a usted y a su familia a comer menos sal y sodio.

Cuando compre: Escoja frutas y vegetales para comer como bocadillos en vez de papas fritas saladas y galletas saladas. Lea las etiquetas de los alimentos. Compre los que tienen marcado “reducido en sodio”, “bajo en sodio” o “sin sodio”. Reduzca el consumo de alimentos enlatados y procesados, como chorizo, mortadela, peperoni, salami, jamón, sopas enlatadas o de sobre, pepino encurtido y aceitunas.

Cuando cocine: Cada día disminuya un poco la cantidad de sal que usa. Con el tiempo se acostumbrará a comer menos sal. Use especias en vez de sal. Déle sabor a sus comidas con hierbas y

especias tales como pimienta, comino, menta o cilantro. Use ajo en polvo y cebolla en polvo en vez de sal de ajo o sal de cebolla. Disminuya el uso de cubitos de caldo, salsa de soya y salsa de tomate (ketchup).

En la mesa:

Quite el salero de la mesa.

Para sazonar sus comidas pruebe estas especias en vez de sal.

Con carne de res...pruebe hoja de laurel, ajo, mejorana, albahaca, pimienta, tomillo, cilantro.

Con pollo... pruebe mejorana, orégano, romero, salvia, tarragón.

Con pescado... pruebe curry en polvo, eneldo, perejil.



¡Se sorprenderá con el buen sabor de su comida!

Escoja dos o tres cosas que hará para comer menos sal y sodio.

Preparar las sopas caseras con menos

sal. Leer las etiquetas de los alimentos al hacer las compras. Comprar los que están marcados como “bajo en sodio”, “reducido en sodio” o “sin sodio”. Sazonar las comidas con especias en vez de condimentos con sal y cubos de caldo. Quitar el salero de la mesa. Comer las frutas como el mango y la naranja sin sal.

**¡Coma menos sal y sodio!
Más vale prevenir que lamentar.**

Text – National Heart, Lung & Blood Institute 1996
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org

Cut Down on Salt and Sodium – Spanish - Reviewed 6/2008