



## ¡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. Quite 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](http://www.healthyroadsmedia.org)

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