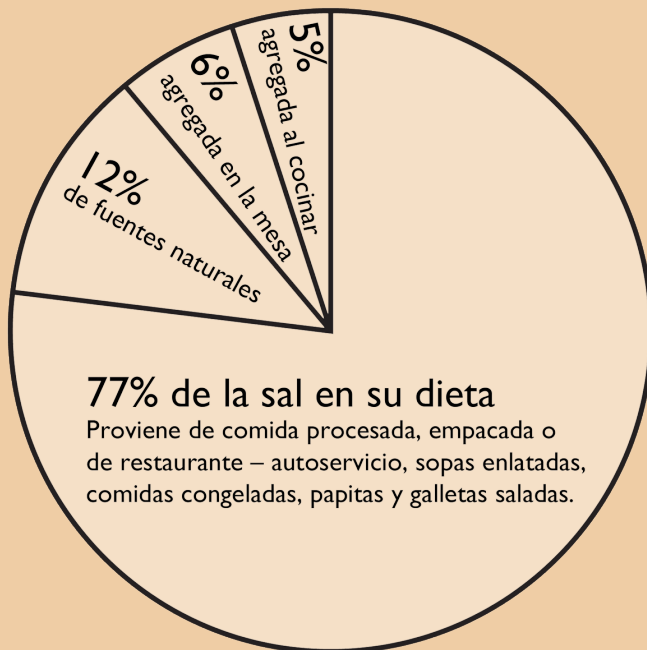


SACÚDASE EL HÁBITO DE COMER SAL

La persona promedio consume aproximadamente 3,500 miligramos de sodio al día.

Los Afroamericanos, las personas de 40 años o más, y cualquiera con hipertensión debe ingerir no más de 1,500 mg de sodio. La recomendación para todos los demás es de 2,300 mg o aproximadamente 1 cucharadita de sal al día.



Las Principales Fuentes de Sodio en nuestra Dieta

Los alimentos con menos de 140 mg de sodio por porción pueden ser marcados como alimentos bajos en sodio. Revise el valor diario en el panel con los Datos de Nutrición. Trate de encontrar artículos que tengan 5% o menos del valor diario de sodio.

¿Qué puede hacer para evitar el exceso de sal?

- ◆ Revise los paneles con los Datos de Nutrición en los paquetes para encontrar alimentos más bajos en sodio.
- ◆ Coma alimentos más frescos preparados a mano con recetas caseras.
- ◆ Llénese comiendo frutas, verduras y frijoles secos cocinados.
- ◆ Mantenga la sal lejos de la mesa del comedor o el mostrador de la cocina.
- ◆ Busque alimentos que están marcados como “bajos en sodio”, “sodio reducido” y “sin sal agregada”.
- ◆ Enjuague los alimentos enlatados con alto contenido de sodio como los frijoles, las verduras y el atún en un colador bajo un chorro de agua. El sodio puede reducirse por un 40%.
- ◆ Omita la sal en recetas como sopas, platillos con arroz y guisados.
- ◆ No agregue sal al agua antes de cocinar papas, pastas o verduras.
- ◆ Trate de usar zumo de limón o jugo de lima en ensaladas en vez de aliño.

El sodio en una comida suma:

½ taza de ejotes enlatados	380 mg de sodio
1 taza de arroz sazonado de caja	760 mg
5 galletas de trigo	160 mg
2 perros calientes	1220 mg
2 cucharadas de salsa de barbacoa	<u>250 mg</u>
	2770 mg total



Alimentos Altos en Sodio

Verduras, sopas, chili y tomates enlatados

Arroz o mezclas de pastas en caja

Sal de cebolla o ajo

Comidas congeladas

Papitas saladas

Carnes embutidas como tocino, chorizo, salchichas y jamones

Panes, galletas y cereales

Aliños para ensalada, cátsup, mostaza, pepinillo

En vez de esos, pruebe.....

comidas enlatadas sin sal agregada, o use productos frescos

arroz o pastas simples, y agregue hierbas y especias

polvo de cebolla o ajo

verduras congeladas con carne fresca y arroz simple

papitas sin sal, o remueva la sal visible

pollo o pescado fresco o enlatado, o mantequilla de cacahuete sin sal agregada

variedades más bajas en sal o sin sal en la parte superior

zumo de limón, vinagre, cáscara de cítricos o hierbas frescas



El Departamento Agrícola de los Estados Unidos, USDA es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue posible con fondos del Programa Suplemental de Asistencia Nutricional (SNAP). Para información sobre alimentos y asistencia nutricional para personas con bajos recursos, llame al SRS a 1-888-369-4777.