





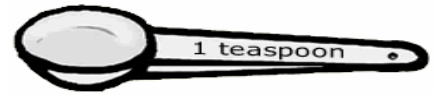
Comer Menos Sal

El sodio y la sal se encuentran en la mayoría de las comidas. El sodio ayuda a controlar los líquidos del cuerpo pero demasiado sodio o sal puede ser malo. La mayor parte del sodio que comemos viene de:

-  Las comidas procesadas: el tocino, salchicha para hot dog, las carnes frías, los quesos, las papitas, las galletas y las comidas congeladas.
-  Comidas Preparadas: comida rápida, y la comida de restaurantes
-  Comida enlatada: sopas, vegetales, frijoles, pepinillos en vinagre, las carnes
-  Condimentos: sal, salsa de soya, salsa para bistec, sazonadores mezclados, caldo de pollo en polvo, aderezos para ensalada.

¿Cuánto sodio está bien?

Trate de no comer más de 2000-3000 mg de sodio cada día, o sea una cucharadita de sal.



1 cucharadita de sal= 2300 mg de sodio

¿Porqué demasiado sodio es malo?

Consumir demasiado sodio puede causar presión sanguínea alta (hipertensión). Alta presión sanguínea puede causar:

- Ataque al corazón
- Un embolio
- Problemas de la vista
- Daño en riñón/higado

Que hacer para comer menos sodio:

Lea las etiquetas de la comida y busque las palabras "salt"(sal) y "sodium" (sodio).

No coma comida enlatada y comida en vinagre que contenga mas de 400mg de sodio en porción.

Escoja más de estos:

- Frutas y verduras frescas o congeladas
- Comida libre o baja en sodio
- Productos lácteos bajos en grasa (yogurt y leche)

Escoga más de estos:

- Hierbas frescas o Ajo
- Sazonadores bajos en sodio
- Jugo de limón y vinagre

Coma menos de estos:

- Botanas
- Quesos y carnes procesadas
- Comida rápida

Use menos de estos:

- Sal en sus recetas
- Sal de Ajo/Cebolla
- Sal/salsa de sota
- Salsa sazonzadora para bistec y ablandadores de carnes.

