

# 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, sazónadores 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

## ¿Porque 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/hígado

### 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 más de 400mg de sodio por porción.



#### ▪ Escoja mas de éstos:

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

#### ▪ Coma menos de éstos:

- Botanas
- Quesos y carnes procesadas
- Comida rápida

#### ▪ Escoja mas de éstos:

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

#### ▪ Use menos de éstos:

- Sal en sus recetas
- Sal de Ajo/Cebolla
- Sal/salsa de soya
- Salsa sazónadora para bistec y ablandadores de carnes

Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant #G920A02204