

¿ES FÁCIL CONSUMIR MUCHA SAL!

Es fácil consumir mucha sal cada día. La sal se usa para agregar sabor a la comida.

La sal se encuentra en muchos alimentos como:

- Alimentos procesados y envasados como:
 - Papitas fritas
 - Sopas
 - Vegetales enlatados
 - Comidas congeladas
- Comidas rápidas y comidas fuera de casa como:
 - comida china
 - pollo frito
 - empanadas
 - frituras
- Salsas saladas, como salsa de soya, catsup, mostaza, etc.



Muchas personas agregan sal a la comida cuando cocinan como el sazón adobo y la sal de ajo “garlic salt.” También le agregan sal en la mesa antes de comer.

Consume en total menos de 1 cucharadita o menos de 2300 mg de sal cada día. Mucha sal en su dieta puede causar presión alta y hacer que su cuerpo retenga líquidos.

Consume menos sal:

- Pruebe la comida antes de agregar sal.
- Lea la etiqueta con los Datos Nutricionales para saber cuánto sodio hay en su comida.
- Cuando coma afuera, pida la comida con menos o sin sal.
- Elija vegetales frescos o congelados en lugar de enlatados. Puede probar vegetales enlatados bajos en sal.
- Consume menos alimentos procesados como los de la lista anterior.
- Pruebe la salsa de soya baja en sal y otras salsas bajas en sal.



En lugar de la sal, use hierbas y especias como:

- Ajo
- Pimienta
- Pimentón “Paprika”
- Cebollas
- Romero
- Hojas de laurel
- Albahaca
- Perejil
- Jengibre
- Jugo de limón

