

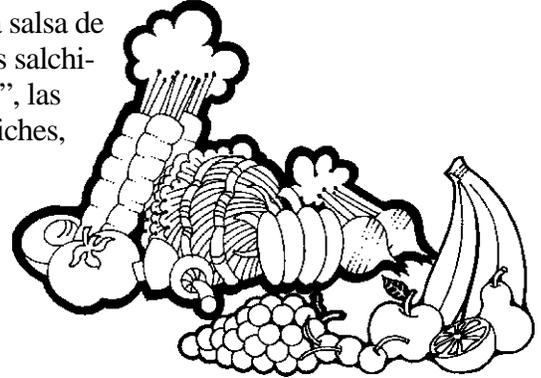


Cuide su Corazón

Use Menos Sal y Sodio

El sodio está en la sal. Otros alimentos con mucho sodio son la salsa de soya, el consomé, aderezos para ensaladas, la pizza, el jamón, las salchichas, el tocino (tocineta), jamón, los perros calientes o “hot dogs”, las papitas fritas y otros “chips,” las carnes conservadas para sandwiches, los quesos salados y muchos alimentos procesados.

Los vegetales y las frutas son los alimentos que tienen menos sodio; el arroz, las pastas, los frijoles (habichuelas), lentejas, las carnes y los huevos preparados sin sal o con muy poquita sal, también tienen poco sodio.



¿Quién Debe Usar Poca Sal y Sodio?

Los niños y los adultos deben usar la sal y el sodio en moderación.



Las personas que tienen algunos problemas de salud deben usar muy poquita sal y sodio. Por ejemplo:

- *Alta presión de la sangre.*
- *Problemas del corazón o de los riñones.*
- *Los diabéticos que tienen la presión de la sangre alta o problemas del corazón y riñones.*

Si usted tiene estos problemas de salud, consulte un médico.

Use Menos Sal y Sodio en sus Comidas

- Use muy poquita sal al preparar los alimentos.
- Déle sabor a los alimentos usando limón, lima, ajo, cominos, cilantro, cebolla, chiles, pimienta, y otras especias que le gusten.
- No ponga el salero en la mesa; ponga otras especias sin sal.
- Use jugo de limón o vinagre en las ensaladas en vez de los aderezos que se venden ya preparados.
- No use o use muy poquito consomé, salsa de soya, quesos salados, aceitunas, sopas y enlatadas o listas para preparar.
- Coma poca pizza, papitas fritas y otros “chips”, salchichas, jamón, y otras carnes conservadas para sandwiches.



Cuide su salud: ¡Use poca sal y sodio!