

¿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.

Consuma 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.

Consuma 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.
- Consuma 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



04/07/09



NJ SNAP-Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: www.NJHelps.org; or to learn more go to www.fns.usda.gov/fsp. If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.