

CONSEJOS PARA REDUCIR EL SODIO

Aquí hay unas estrategias para ayudarle encontrar maneras de reducir el sodio. Empiece con un poquito y gradualmente vaya aumentando los cambios.

Cereales, Galletas Saladas y Golosinas

- ✓ Consuma más cereales cosidos (avena, crema de trigo, sémola de maíz) estos suelen tener menos sodio que aquellos cereales instantáneo y listos para servir
- ✓ Escoja galletas saladas sin sal o bajas en sal como galletas de arroz, panes crujientes y pan ácimo
- ✓ Esté atento a las golosinas saladas, papas fritas, pretzels y nueces, escoja variedades sin sal

Sopas

- ✓ Escoja marcas bajas en sodio, como Healthy Choice
- ✓ Busque sopas enlatadas con sodio reducido
- ✓ Haga sus propias sopas caseras usando caldos bajos en sodio como su base

Platillos Principales

- ✓ Limite las comidas congeladas y preempaquetadas
- ✓ Lea las etiquetas: escoja comidas congeladas que tengan menos de 600 mg. de sodio en total para esa comida
- ✓ Escoja comidas rápidas sin tocino, pepinillos, queso, empanizados o salsas

Carnes y Queso

- ✓ Limite carnes curadas como “corned beef”, jamón, y carnes frías, así como carnes y pescado enlatados
- ✓ Consuma menos quesos y cremas de queso o trate quesos bajos en sodio

Frutas y Verduras

- ✓ Escoja frutas y verduras frescas y congeladas en lugar de enlatadas
- ✓ Busque por verduras enlatadas que sean bajas en sodio y sin sal añadida
- ✓ Enjuagué las verduras enlatadas en agua antes de cocinar
- ✓ Pruebe jugo de verduras bajo en sodio

Condimentos

- ✓ Limite estas salsas y condimentos o escoja variedades bajos en sodio:
 - Salsas (barbecue, chili, cóctel, soya, bistec, Worcestershire)
 - Sazonadores (cubitos de consomé, sal de apio, ajo y cebolla, salsa o guisos de mezcla, glutamato monosódico/MSG)
 - Condimentos (pedacitos de tocino artificial, mostaza, aceitunas, pepinillos, aderezo para ensalada, salsa de tomate)
- ✓ Si necesita usar sal mientras cocina, añádala al final, así el sabor será más fuerte y tendrá que usar mucho menos

¡Pruebe su comida antes de echarle sal!



Nutrition Services 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454 • www.healthylivingforlife.org



Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer. Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips. • California Department of Public Health