

¡Coma menos sal y sodio!



Cut Down on Salt  
and Sodium!



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH  
NATIONAL HEART, LUNG, AND BLOOD INSTITUTE  
AND OFFICE OF RESEARCH ON MINORITY HEALTH



# Comer menos sal y sodio le ayuda a prevenir o bajar la presión alta.

“Yo quiero tener la presión bajo control por eso uso menos sal y sodio. Quité el salero de la mesa y ahora uso menos sal cuando cocino. Mi médico me dijo que comiera menos sopas enlatadas y carnes procesadas porque tienen mucha sal y sodio. Desde que comencé a hacer mis sopitas caseras, a mi familia ya no le gustó las sopas enlatadas. ¡Muy saladas y no tan sabrosas como las que yo hago!”



—Cristina López

El sodio es parte de la sal. También es parte de otras mezclas usadas para dar sabor y preservar los alimentos. Usted puede hacer algunos cambios sencillos que le ayuden a usted y a su familia a comer menos sal y sodio.

## Cuando compre:

- ▶ Escoja frutas y vegetales para comer como bocadillos en vez de papas fritas saladas y galletas saladas.
- ▶ Lea las etiquetas de los alimentos. Compre los que tienen marcado “reducido en sodio,” “bajo en sodio” o “sin sodio”.
- ▶ Reduzca el consumo de alimentos enlatados y procesados, como chorizo, mortadela, peperoni, salami, jamón, sopas enlatadas o de sobre, pepino encurtido y aceitunas.

## Eating less salt and sodium helps you prevent or lower high blood pressure.

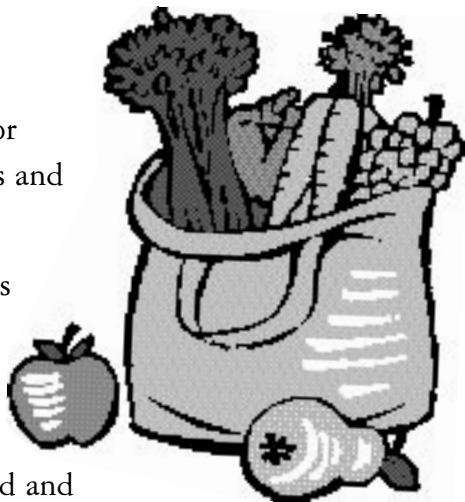
**I** want to keep my blood pressure under control, so I cut back on salt and sodium. I took my salt shaker off the table and use less salt in my cooking. My doctor said to eat fewer regular canned soups and lunch meats because they have too much sodium and salt. After making my own homemade soups again, my family won't even eat canned soups. Too salty—and not as good as mine!”

—Cristina López

Sodium is a part of salt. It also is a part of mixtures used to flavor and preserve foods. You can make a few simple changes to help you and your family eat less salt and sodium.

### When you shop:

- ▶ Buy fruits and vegetables for snacks instead of salty chips and salty crackers.
- ▶ Read food labels. Buy foods that say “reduced sodium,” “low in sodium,” “sodium free,” or “no salt added.”
- ▶ Choose fewer regular canned and processed foods like sausage, bologna, pepperoni, salami, ham, canned or dried soups, pickles, and olives.



## Cuando cocine:

- ▶ Cada día disminuya un poco la cantidad de sal que usa. Con el tiempo se acostumbrará a comer menos sal.
- ▶ Use especias en vez de sal. Déle sabor a sus comidas con hierbas y especias tales como pimienta, comino, menta o cilantro.
- ▶ Use ajo en polvo y cebolla en polvo en vez de sal de ajo o sal de cebolla.
- ▶ Disminuya el uso de cubitos de caldo, salsa de soya y salsa de tomate (ketchup).



## En la mesa:

- ▶ Quite el salero de la mesa.



**Para sazonar sus comidas pruebe estas especias en vez de sal.**

**Con carne de res...** pruebe hoja de laurel, ajo, mejorana, albahaca, pimienta, tomillo, cilantro.

**Con pollo...** pruebe mejorana, orégano, romero, salvia, tarragón.

**Con pescado...** pruebe curry en polvo, eneldo, perejil.

**¡Se sorprenderá con el buen sabor de su comida!**

## When you cook:

- ▶ Each day cut back a little on the amount of salt you add to foods. You will soon get used to eating less salt.
- ▶ Use spices instead of salt.  
Season your food with herbs and spices such as pepper, cumin, mint, or cilantro.
- ▶ Use garlic powder and onion powder instead of garlic salt and onion salt.
- ▶ Use less bouillon cubes, soy sauce, and ketchup.



## When you are at the table:

- ▶ Take the salt shaker off the table.

### Try these spices instead of salt to season food.

<b>For beef...</b>	try bay leaf, garlic, marjoram, basil, pepper, thyme, cilantro.
<b>For chicken...</b>	try marjoram, oregano, rosemary, sage, tarragon.
<b>For fish...</b>	try curry powder, dill, parsley.

You will be amazed at how good your food will taste!

## Escoja dos o tres cosas que hará para comer menos sal y sodio.

- Preparar las sopas caseras con menos sal.
- Leer las etiquetas de los alimentos al hacer las compras. Comprar los que están marcados como “bajo en sodio”, “reducido en sodio” o “sin sodio”.
- Sazonar las comidas con especias en vez de condimentos con sal y cubos de caldo.
- Quitar el salero de la mesa.
- Comer las frutas como el mango y la naranja sin sal.



## Choose two or three things you will do to eat less salt and sodium.

- Make homemade soups with less salt.
- Check food labels when you shop.  
Buy foods marked “low sodium,” “reduced sodium,” “sodium free,” or “no salt added.”
- Season your foods with spices instead of seasoned salt and bouillon cubes.
- Take the salt shaker off your table.
- Eat fruits like mango and orange without adding any salt.



**¡Coma menos sal y sodio!  
Más vale prevenir que lamentar.**

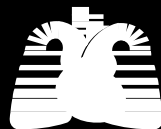


**Eat less salt and sodium!  
An ounce of prevention  
is worth a pound of cure.**



**U.S. DEPARTMENT OF HEALTH  
AND HUMAN SERVICES**

Public Health Service  
National Institutes of Health  
National Heart, Lung, and Blood Institute  
NIH Publication No. 96-4042  
September 1996



**NATIONAL HEART,  
LUNG, AND BLOOD  
INSTITUTE**

**ORMH**  
OFFICE OF RESEARCH  
ON MINORITY HEALTH