

# Alimentación Saludable: Preparando Comidas con Menos Sodio

Parte de la alimentación saludable es comer menos sodio, o sal.

Y puede reducir el sodio sin renunciar a sus comidas preferidas.

Solo significa que tiene que hacer algunos cambios, como encontrar sustitutos de sodio para los alimentos que le gustan.

Hay algunas cosas que puede hacer que lo pueden ayudar. Estas son algunas ideas.

Lea las etiquetas de los alimentos y las bebidas.

La mayoría de los empaques tienen Información Nutricional en la etiqueta que le informa cuánto sodio contiene una porción.

Leyendo las etiquetas ayuda a que haga elecciones de lo que va a comer y beber.

Cuando sea posible, compre fruta y verdura fresca. Son naturalmente bajos en sodio.

Y escoja carnes y pescado que no tenga sal agregada.

Trate de evitar carnes curadas o ahumadas.

Y evite comidas enlatadas listas para comer.

A veces la única opción son los alimentos enlatados listos para comer.

Solo recuerde de leer las etiquetas y trate de elegir alimentos con bajo contenido de sodio o sin sodio.

Si puede, trate de preparar la mayoría de sus alimentos en casa.

Esto facilita controlar cuánto sodio tiene su comida.

Por ejemplo, puede tratar de preparar sus propias salsas o sopas.

Condimentelos con hierbas frescas o secas y especias en lugar de sal o sopas secas.

Y use vegetales frescos o congelados en lugar de enlatados.

Si usa vegetales o frijoles enlatados, enjuague y drene cuando los abra.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Alimentación Saludable: Preparando Comidas con Menos Sodio

Esto elimina algo de sal, pero no toda.

Puede preparar su propia sopa usando un caldo base bajo en sodio.

Corte cebolla, apio, zanahorias, y papas frescas y póngalas en una cacerola con agua.

Agregue un poco de ajo y pimienta para darle sabor.

Para preparar una salsa baja en sodio, use jitomates frescos o enlatados sin sal agregada.

Mezcle albahaca, orégano, ajo y aceite de oliva.

Después agregue canela para endulzar un poco su salsa.

O agregue chiles rojos para darle un poco de picante.

Por último, recuerde de usar menos sal en la mesa.

O trate de usar otras especias en la comida en lugar de sal.

Ahora tiene algunas ideas para empezar.

Lea las etiquetas de alimentos y bebidas, compre alimentos frescos cuando pueda, trate de preparar sus propias comidas en casa cuando tenga tiempo y use menos sal en la mesa.

Recuerde, puede preparar comidas saludables bajas en sodio y seguir comiendo alimentos con buen sabor.

Solo pequeños cambios que pueden hacer una gran diferencia.