

# 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 • Alameda County Public Health Department

Nutrition Services 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454 • [www.healthylivingforlife.org](http://www.healthylivingforlife.org)

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