Piense en su corazón: Coma menos sal y sodio

¿Sabe usted cuál es su presión arterial?

- Una lectura de presión arterial normal es menor de 120/80 mm Hg.
- Si tiene la presión arterial de 120/80 a 139/89 mm Hg, tiene *prehipertensión*. Esto quiere decir que aunque aún no tiene la presión arterial alta, es probable que la desarrolle si no cambia sus hábitos de salud.
- Si su presión arterial es de 140/90 mm Hg o más, usted tiene presión arterial alta o hipertensión. La hipertensión no desaparece por su cuenta. Pídale a su médico que le ayude a bajarla.
- Averigüe con su médico cuál es su presión arterial y anote el resultado en su tarjeta de bolsillo cada vez que se la midan.

Anote aquí su presión arterial.

_____/_____

¡Déle sabor a la comida!

Descubra el gran sabor que puede darle a sus platillos con las especias y hierbas.

Doña Fela sabe que no es difícil lograr que su familia se acostumbre a comer menos sal y sodio.

Para dejar de usar sal en la mesa, pruebe la receta secreta de Doña Fela.

También busque otras sazones sin sal en el mercado.

Llene el salero con estas hierbas y especias y úselas para sazonar los alimentos en vez de sal:

¼	de taza ají (*chili*) en polvo
2	cucharadas pimentón en polvo (*paprika*)
2	cucharaditas orégano
½	cucharadita ajo en polvo
1	cucharadita pimienta negra
1	cucharadita pimienta colorada
½	cucharadita mostaza seca

Empiece hoy mismo a hacer estos cambios

Cuando haga las compras

1. Compre verduras frescas, congeladas o enlatadas. Elija las enlatadas en agua en lugar de en caldo o con sal.
2. Compre ajos frescos o en polvo en lugar de sal de ajo.

3. Compre alimentos con etiquetas que digan: "bajo contenido de sodio" (*low sodium*), "sin sodio" o "libre de sodio" (*sodium free*) o "sin sal agregada *(no salt added)*.

Cuando cocine

1. Poco a poco, vaya disminuyendo la cantidad de sal que usa, hasta que ya no la use más.
2. Cuando cocine frijoles, arroz, fideos o verduras, no ponga sal al agua.

3. Reduzca la cantidad de carnes con alto contenido de sodio como la mortadela, el jamón, las salchichas y el chorizo.
4. Enjuague todos los productos enlatados para reducir la cantidad de sodio.

Cuando coma

1. En lugar de sal, llene el salero con una mezcla de hierbas y especias.

2. Poco a poco, reduzca la cantidad de sal que añada en la mesa hasta no usar nada.
3. Elija frutas y verduras en lugar de bocadillos salados como papitas, chicharrones y tostaditas.

Mariano sabe controlar su presión arterial alta. Para no olvidarse, toma las pastillas para la presión alta con el desayuno todos los días. Camina a diario y ya no fuma. Mariano descubrió que la comida puede tener buen sabor con menos sal y sodio.

¡Haga su promesa para lograr lo que Mariano ha hecho! Considere estos ejemplos:

Desayuno

Prepare avena con leche sin grasa (descremada) o con solo 1% de grasa, pasas, canela y nada de sal.

Almuerzo

Use el pollo asado sobrante del día anterior para hacerse un sándwich en lugar de usar carnes procesadas o embutidos.

Cena

Prepare una sopa de verduras con la mitad de la sal que generalmente usa.

Entre las comidas

Coma una naranja (sin sal) en lugar de papitas saladas.

Anote los cambios que hará esta semana:

_____

_____

_____

_____

_____

La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y en la de su familia!