



**HEART DISEASE &
STROKE PREVENTION PROGRAM**
UTAH DEPARTMENT OF HEALTH

Sal 101

Por: Nancy Thacker, RN, BSN
Utah Department of Health

¿Sabía usted que al consumir extra sodio (sal) hace que el cuerpo retenga líquidos y aumente el volumen de sangre en su cuerpo? Este aumento en el volumen de la sangre mantiene el nivel de sodio en niveles normales, pero a cambio, el corazón tiene que trabajar más duro para mover toda esa sangre extra por el cuerpo. Esto hace que la presión arterial aumente debido al trabajo extra.

No es fácil el limitar el consumo de sal debido a toda la sal que es agregada a la comida procesada. Entre más sal consuma, más sal querrá porque nuestras papilas gustativas se acostumbran a lo salado. Esto hace más difícil que disfrute una dieta baja en sal. Sin embargo, sus papilas gustativas se pueden ajustar después de unas pocas semanas.



A continuación se enlistan cosas que usted puede hacer para controlar su consumo de sal y mantenerlo al nivel diario apropiado de 1500 mg:

1. Quite el salero de la mesa
2. Lea las etiquetas de comida y busque palabras tales como: pickled, cured, soy sauce, y broth, estas palabras indican un contenido alto de sal.
3. Use productos bajos en sodio
4. Compre verduras frescas
5. Use carnes y pescados frescos en ves de enlatados, ahumados o procesados.

6. Escoja cereales bajos en sodio.
7. Limite la comida curtida como jamón, tocino, etc.
8. Use especias en ves de sal para dar sabor a la comida
9. Cocine el arroz, pasta, y cereales calientes (avena) sin sal
10. Pida que preparen su comida sin sal cuando vaya a un restaurante.

Al seguir estas recomendaciones, usted puede estar en el camino a una vida más saludable.

Para más información visite: www.hearhighway.org