

Consejos para Reducir la Sal

La sal puede elevar su presión arterial.

Solo debe comer 1/4 de cucharadita de sal al día.

Eso es lo mismo que 1500 mg por día.

Los alimentos frescos suelen tener menos sal

Cocina en casa

Los restaurantes agregan mucha sal a su comida. Pero puede omitir la sal cuando cocine para usted mismo.

Llénese de verduras

Omite la sal

No agregue sal al cocinar o comer. En su lugar, use especias, hierbas, vinagre o limón.

Lea las etiquetas de los alimentos

Se sorprenderá de la cantidad de sal que contienen los alimentos preparados, incluyendo los cereales y las galletas saladas.

Presta atención a los saborizantes

Evite la salsa de soja, el ketchup, el aderezo para ensaladas y los paquetes de condimentos. Si necesita usar saborizantes salados, use solo un poco en lugar de todo.

Elija alimentos lácteos y proteicos bajos en sodio

Las carnes procesadas y frías, las salchichas y la carne enlatada tienen un alto contenido de sal.

Reducir con el tiempo

Reduzca poco a poco. Te acostumbrarás a menos sal.

Aumente su potasio

El potasio puede ayudar a reducir su presión arterial. Pruebe un plátano pequeño, tomates, patatas, frijoles o leche baja en grasa.