PRESBYTERIAN

VIVIR CON POCA SAL

El consumo excesivo de sal puede provocar alta presión sanguínea, lo cual puede producir un ataque al corazón, insuficiencia renal o un accidente cerebrovascular. La sal puede causar dificultades respiratorias e hinchazón en las personas con problemas del corazón (especialmente en quienes sufren de insuficiencia cardíaca). En resumen, la sal en exceso puede ser mortal.

LIMITE EL USO DE LOS SIGUIENTES PRODUCTOS

❤ Sal del salero. Elimínela.

❤ Condimentos que tengan “sal” o “sodio” entre sus ingredientes.

❤ Comidas de preparación rápida o “chatarra”.

❤ Carnes procesadas, como los fiambres, el tocino y las salchichas.

❤ Pescado común, enlatado, ahumado o salado.

❤ Quesos procesados, suero de la leche (*buttermilk*) y jugos de verdura.

❤ Verduras enlatadas que no tienen bajo contenido de sal.

❤ Algunos tipos de panes y otras mezclas para hornear que contienen sal agregada.

❤ Condimentos, como la salsa de soja, los aderezos para ensalada y el ketchup.

❤ Comidas de restaurante (pida que le preparen la comida sin agregarle sal).

PRUEBE LAS SIGUIENTES OPCIONES QUE CONTIENEN POCA SAL

❤ Carnes, aves o pescado frescos o congelados.

❤ Productos enlatados sin sal o con bajo contenido de sodio.

❤ Frutas, verduras y jugos frescos o congelados.

❤ Granos sin procesar, como pastas, fideos y arroz.

❤ Pan y productos lácteos con bajo contenido de sodio.

❤ Refrigerios (*snacks*) sin sal en la superficie.

❤ Alimentos, aderezos para ensalada y condimentos con poca sal.

❤ Condimentos, especias y hierbas sin sal.

Con gusto responderemos a sus preguntas o conversaremos de su condición médica con otros profesionales de la salud.

Presbyterian Heart Group
201 Cedar SE, Suite 7600; Albuquerque, NM 87106
505-563-2500 ó 800-734-4278

v. 033110