



Corazón sano y feliz

¿Sabía que casi el 90% de los americanos comen más sodio que lo recomendado para una dieta saludable? El exceso de sodio aumenta el riesgo de tener la presión arterial alta, lo que puede provocar enfermedades cardíacas y derrame cerebral. La mayoría del sodio que comemos viene de alimentos preparados del restaurant y las tiendas. Al seguir los tres consejos de abajo usted puede reducir la cantidad de sodio que come.



Fíjese al comprar

Elija alimentos con etiquetas como “bajo en sodio”, “sin sodio” o “sin sal”



Modifique cómo cocina

Use cebollas, ajo, hierbas y especias al cocinar en lugar de la sal.



Elija opciones saludables

Coma verduras y frutas frescas en lugar de bocadillos salados.

Prueba esta receta saludable para el corazón.

Tomate relleno con ensalada de salmón y eneldo

Puede usar cualquier tipo de salmón envasado en agua, así como atún



Escanee el código QR para la receta



Para saber más, visite www.heart.org



Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CalFreshHealthyLiving.org