

¡No le pongas sal—mejor usa hierbas y especias!

Hierbas y especias	Plato principal	Ensaladas	Salsas y sopas	Vegetales
Pimienta	Carne asada, pato, pavo, pollo, pescado	Ensalada de frutas	Tomate	Remolacha
Pimiento	Carne, guisos, pollo, mariscos	Todo excepto fruta	Carne, vegetales, chili	Todos
Chile en polvo	Platos de carne, pollo, maíz	Ensalada de frijoles	Chile, mexicano	Judías, habichuelas tiernas (verdes)
Clavos			Tomate	Calabaza, camote
Cebolla, ajo, recaó	Carnes, pescado, aves, cordero, ternera, pescado, mariscos	Ensalada de pollo	Vegetales, sopa de pescado	Arroz, crema de vegetales
Jengibre	Puerco, aves, comidas chinas	Ensalada de frutas	Crema para el postre, sopa china	Calabaza, vegetales chinos
Mostaza seca	Carnes, aves, pescado, huevos	Aves, tuna, macarrones, papas	Pescado, vegetales	Repollo
Nuez moscada	Aves, guisos, platos a base de crema	Ensalada de frutas	Postres y salsas de fruta, budines	Todos los vegetales excepto los de la familia del repollo
Paprika (pimiento picante)	Carne, pescado, aves, platos a base de cremas	Todos excepto la ensalada de frutas	Todos excepto las cremas para postre	Todos
Albahaca	Tomate, huevos, pescado, aves, carnes, cerdo	Vegetales y ensalada de pasta	Tomate, vegetales, minestrone	Pepinos, ejotes (judías), calabacitas
Cilantro, culantro	Pescado	Papas, vegetales	Cremas	Ejotes (judías), pepinos, repollo, zanahorias
Orégano	Comida italiana, carnes, aves, pescado	Vegetales y pasta	Tomate y pescado	Tomate, brócoli, calabacitas, berenjena
Perejil	Todo	Todo excepto frutas	Todo excepto frutas	Todo

Hierbas y especias	Plato principal	Ensaladas	Salsas y sopas	Vegetales
Romero	Carnes, aves, pescado		Vegetales, carnes, aves, pescado	Papas, nabo, coliflor
Salvia	Cerdo, aves, guisos	Vegetales, ensaladas	Carnes, aves, cerdo	Hongos, brócoli (brécol), repollo, cebollas, coliflor
Tomillo	Carnes, aves, pescado, guisos	Ensalada de vegetales y aderezos para ensaladas	Pescado	Cebollas

Escoja alimentos bajos en sodio

Estos alimentos son bajos en sodio. Haga un círculo alrededor de los que comerá más a menudo.

Frutas	Vegetales frescos	Leche descremada	Carnes frescas
Pescado fresco	Vegetales congelados sin sal	Pollo fresco	Pavo sin jugo
Sopa baja en sodio	Trigo en tiras	Galletas bajas en sodio	Cereal cocido sin sal
Pan de trigo	Bebidas de dieta	Yogur	Arroz sin sal
Papas sin sal	Galletas (pretzels) sin sal	Palomitas de maíz sin sal	Sustituto de huevos bajo en colesterol

En la etiqueta del informe de nutrición de los productos que usted compra, los alimentos que tienen menos del 5% en la tabla del consumo diario son los que tienen menos sodio. Los alimentos que tienen 20% o más en la tabla del consumo diario son los que tienen más sodio. Si usted come un alimento alto en sodio, balancee éste con uno que sea bajo en sodio.

La diabetes y la alta presión parecen gemelos.

Ignorar su ALTA PRESIÓN es como ignorar un volcán listo para hacer erupción.