

# ¿Qué Sabe Ud. Sobre La Sal?

Verdadero o Falso



1. La información sobre la sal no está provista en las etiquetas de nutrición de muchos alimentos.  
 Verdadero  Falso
2. Una manera de disminuir la sal que consume es usando condimentos como ajo, romero, jengibre o albahaca en lugar de sal.  
 Verdadero  Falso
3. Muchos alimentos preparados o enlatados, como sopas, vegetales y jugos contienen sal agregada.  
 Verdadero  Falso
4. Alimentos como la salsa de soja, la mostaza, los aderezos para ensalada, los encurtidos (“pickles”) y las salsas envasadas no tienen sal.  
 Verdadero  Falso
5. Ud. no puede saber cuanta sal contiene un alimento solamente probándolo.  
 Verdadero  Falso
6. Meriendas como papitas fritas, “pretzels”, palomitas de maíz, nueces, galletas saladas y algunos refrescos tienen alto contenido de sal.  
 Verdadero  Falso
7. Consumir mucha sal no sube la presión arterial.  
 Verdadero  Falso
8. Es difícil preparar recetas sabrosas sin usar sal.  
 Verdadero  Falso
9. Ud. no debe consumir más de una cucharadita de sal por día.  
 Verdadero  Falso
10. Una orden grande de papas fritas no contiene mucha sal.  
 Verdadero  Falso

03/01/12



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información dirijase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station

# ¿Qué Sabe Ud. Sobre La Sal? (Respuestas)

Verdadero o Falso



1. La información sobre la sal no está provista en las etiquetas de nutrición de muchos alimentos.  
 Verdadero  Falso

*La información sobre la sal está anotada en la etiqueta de nutrición de muchos alimentos.*

2. Una manera de disminuir la sal que consume es usando condimentos como ajo, romero, jengibre o albahaca en lugar de sal.  
 Verdadero  Falso

*Los condimentos como el ajo, el romero, el jengibre, y la albahaca son buenos substitutos de la sal.*

3. Muchos alimentos preparados o enlatados, como sopas, vegetales y jugos contienen sal agregada.  
 Verdadero  Falso

*Frecuentemente, los alimentos preparados y enlatados contienen mucha sal adicional. La sal funciona como un conservante. Esto quiere decir que la sal mantiene los alimentos frescos por un largo período de tiempo.*

4. Alimentos como la salsa de soja, la mostaza, los aderezos para ensalada, los encurtidos (“pickles”) y las salsas envasadas no tienen sal.  
 Verdadero  Falso

*La salsa de soja, la mostaza, los aderezos para ensalada, los encurtidos (“pickles”) y las salsas envasadas tienen alto contenido de sal.*

5. Ud. no puede saber cuanta sal contiene un alimento solamente probándolo.  
 Verdadero  Falso

*No hay manera de saber cuanta sal contiene un alimento solo probándolo. Para saber cuanta sal contiene un alimento, lea la etiqueta de nutrición.*

6. Meriendas como papitas fritas, “pretzels”, palomitas de maíz, nueces, galletas saladas y algunos refrescos tienen alto contenido de sal.  
 Verdadero  Falso

*Las papitas fritas, “ pretzels”, palomitas de maíz, nueces, galletas saladas y algunos refrescos tienen alto contenido de sal.*

7. Consumir mucha sal no sube la presión arterial.

Verdadero  Falso

*Altas cantidades de sal en su dieta pueden causar presión alta. La presión alta o hipertensión, aumenta la presión de la corriente sanguínea. La presión alta puede causar otros problemas de salud como ataques cerebrales, ataques cardíacos, o deterioro de los riñones.*

8. Es difícil preparar recetas sabrosas sin usar sal.

Verdadero  Falso

*Las recetas se pueden preparar con menos sal o sin sal y a la vez ser sabrosas. Use substitutos de sal como el condimento “ Mrs. Dash®”. Ud. también puede usar especias como ajo, romero, jengibre o albahaca en lugar de sal en las recetas.*

9. Ud. no debe consumir más de una cucharadita de sal por día.

Verdadero  Falso

*Los adultos no deben consumir más de 2300 miligramos de sal por día. Esto es aproximadamente un cucharadita.*

10. Una orden grande de papas fritas no contiene mucha sal.

Verdadero  Falso

*Una orden grande de papas fritas de McDonalds tiene 350 miligramos de sal.<sup>1</sup> Esto no incluye la sal adicional que se le agregue.*

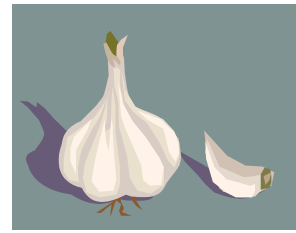
03/01/12

---

<sup>1</sup> McDonalds. 19 September 2002  
<[http://www.mcdonalds.com/countries/usa/food/nutrition\\_facts/sandfries/sandfris.html](http://www.mcdonalds.com/countries/usa/food/nutrition_facts/sandfries/sandfris.html)>.



# Substitutos de la Sal



*¡Sea creativo! Consuma menos sal.*



<i>Substitutos de la sal</i>	<i>Use con.....</i>
<b>Albahaca*</b>	comidas con huevos y tomates, ensaladas, sopas, y guisados
<b>Hojas de laurel*</b>	pescado, carnes, y comidas con tomates
<b>Perejil*</b>	carnes, pastas, sopas y comidas con vegetales
<b>Romero*</b>	huevos, pescado, carne, sopas, guisados, papas, y comidas con vegetales
<b>Pimienta negra</b>	cazuelas ( guisados al horno), carnes, pastas, ensaladas, sopas, y vegetales
<b>Pimienta de ají / Chile picante</b>	frijoles / habichuelas, pollos, "chili con carne", hojas de col, guisados, salsa de tomate, y comidas a base de tortillas
<b>Chile en Polvo</b>	frijoles / habichuelas, "chili con carne", y comidas con arroz
<b>Ajo*</b>	comidas italianas y mexicanas, papas, y aderezos para ensaladas
<b>Cebolla*</b>	cazuelas, huevos, pescado, carnes, ensaladas, sopas y vegetales salteados
<b>Condimentos italianos ( una mezcla de mejorana, albahaca, orégano y romero)</b>	pollo, comidas italianas como espaguetis y aderezos para ensaladas

\*Se puede usar especias frescas o secas. Si se usan especias frescas, use el triple de lo que usaría si fueran secas.

3/01/12



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station