



COMPRAS INTELIGENTES Primavera ALIMENTACIÓN SALUDABLE 2021

...un boletín trimestral del condados de CalFresh Healthy Living, UCCE Placer y Nevada

Haga que cada mordida tenga menos sodio

¿Sabías que el 90% de los estadounidenses exceden el límite de sodio en sus alimentos?

La *Guía Alimentaria para los estadounidenses 2020-2025* recomienda que cada bocado cuente al limitar el consumo diario de sodio a 2.300mg, o aproximadamente el equivalente de una cucharadita. Sin embargo, los estadounidenses consumen alrededor de 1.5 veces esta cantidad de sodio diariamente, lo que aumenta significativamente el riesgo de presión arterial alta (hipertensión), un ataque cardíaco y/o un derrame cerebral.

Más del 70% del sodio (o sal) que se consume proviene de alimentos pre-ensados, procesados y preparados en restaurantes. Para reducir el consumo general de sodio, limita los alimentos procesados, como el jamón, las comidas pre-ensadas y los alimentos preparados por restaurantes. Cuando vayas de compras a la supermercado, opta por productos "bajos en sodio" o "sin sal añadida."

- Comprueba si hay sodio en las etiquetas de información nutricional de los alimentos envasados, como carne para el almuerzo, sopa enlatada y comidas congeladas.
- Escurre y enjuaga los frijoles y las verduras enlatados.
- Agrega más verduras y frutas a sus comidas y bocadillos.



Emparedados — Más sabor, menos sal

Los sándwiches o emparedados son una fuente principal de sodio en la dieta del estadounidense. Los emparedados pueden ser muy saludables, pero cuida tus ingredientes para que no los sobrecargues con sodio, grasa y calorías adicionales. Elige pan integral, una variedad de verduras, proteína magra e incluso fruta para llenar de nutrientes tu emparedado. Puedes hacerlo frío, tostar el pan, cocinar solo la carne o bien cocinar el sándwich en la parrilla.

7 pasos para un emparedado más saludable

1. Elige una base para tu emparedado.

Coloque una rebanada (u hoja) en un plato.

- 2 rebanadas de pan integral o pan delgado para sándwich
- Muffin inglés; pan pita o pan árabe
- *Flatbread* o pan plano
- Hojas de lechuga

2. Escoge un ingrediente para untar al pan.

Con un cuchillo de mantequilla, aplíquelo en una rebanada de su pan. También puede dejar su pan seco y pasar al siguiente paso.

- 1/2 aguacate pequeño
- 1 a 2 cucharaditas de guacamole, mostaza, mayonesa ligera, margarina, pesto de albahaca, etc.

3. Elige uno o dos alimentos proteicos.

Colóquelo encima de su extensión o base de su emparedado.

- 2 cucharadas hummus
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 onzas de pescado cocido
- 2 a 3 albóndigas cocidas
- 2 onzas de pollo cocido, cerdo o carne de res
- 1 huevo duro, revuelto, frito o picado
- 2 onzas de pavo en rodajas, carne asada o pollo
- 2 onzas de pollo, atún o salmón enlatado

4. Agrega el queso bajo en grasa (opcional).

- 1 onza (o menos) de queso en rodajas
- 2 cucharadas de queso rallado/desmenuzado

5. ¡No escatimes en frutas y verduras!

Elija uno o más.

- 1/2 aguacate pequeño
- 1 hoja de lechuga
- 2 a 4 rodajas finas de tomate
- 3 a 4 rodajas finas de pepino
- 2 a 3 rodajas de cebolla (blanco, amarillo o rojo)
- 3 a 4 tiras de pimiento (rojo, naranja, verde y/o amarillo)
- 1 cucharada de apio picado
- 1 cucharadita de pimientos de plátano picados o jalapeños
- 1 cucharada de uva picada
- 6 rodajas de plátano
- 1 a 2 cucharadas de trozos de piña
- 1 cucharada de arándanos secos o pasas

6. Coloca la rebanada restante de pan o hoja de lechuga en la parte superior ¡Y a disfrutar!

7. Otra opción es cocinar tu sándwich en la parrilla.

Si el sándwich no está desbordado, puedes untar ligeramente aceite de olivo o aceite de canola en el exterior de ambas rebanadas de pan y cocinar en una sartén o parrilla en la estufa.



Fuente: Extensión NDSU

DAN MACON
DIRECTOR DEL CONDADO

CARRIE YARWOOD
CONDADOS DE CALFRESH HEALTHY LIVING, UCCE PLACER Y NEVADA

Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada

PLACER:

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
530-889-7385 office 530-889-7397 fax
Email: ceplacer@ucanr.edu

NEVADA:

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945
530-273-4563 office 530-273-4769 fax
Email: cenevada@ucanr.edu

Sitio web: <http://ceplacernevada.ucanr.edu>

CalFresh Healthy Living de California, con fondos del Programa de Asistencia para Nutrición Suplemental (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), produjo este material. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. Para obtener información nutricional importante, visite www.CalFreshHealthyLiving.org.