

# Coma menos sal

por Connie Crawley, Anne Whittington Reardon and Jenny M.Grimm

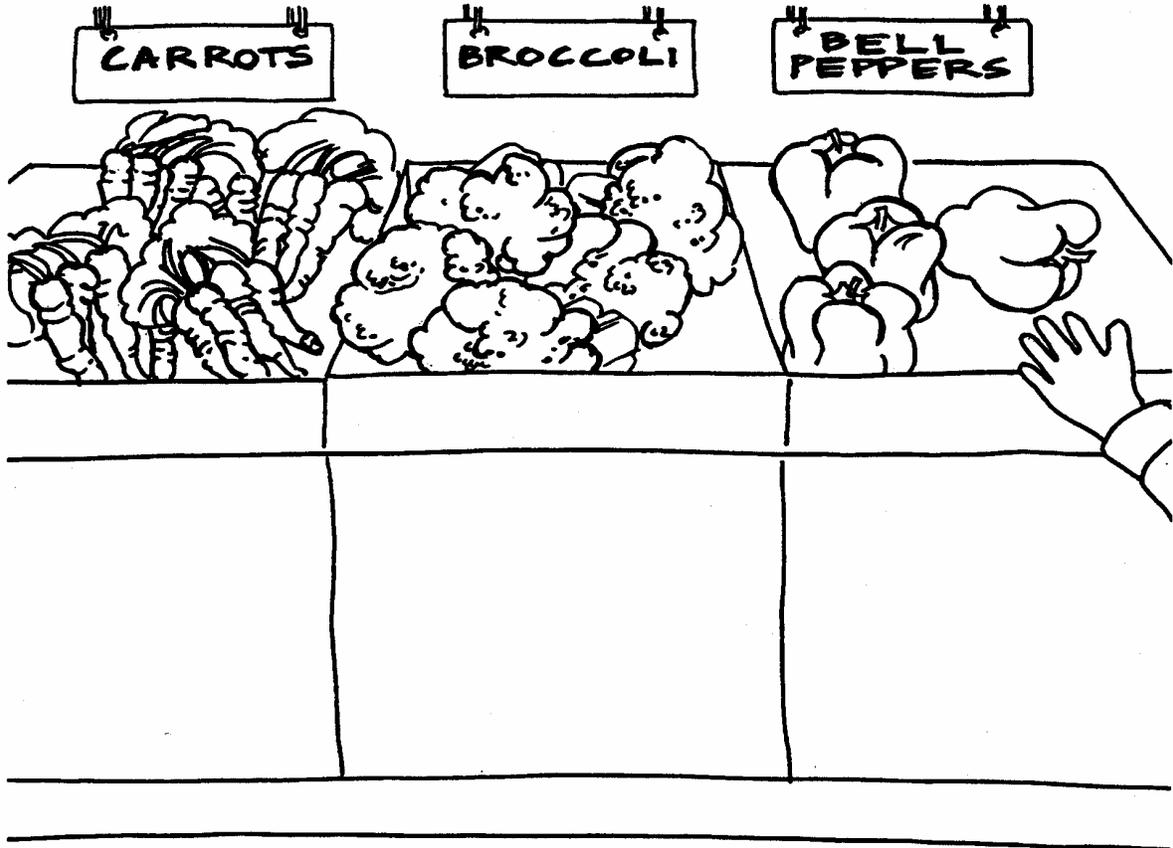




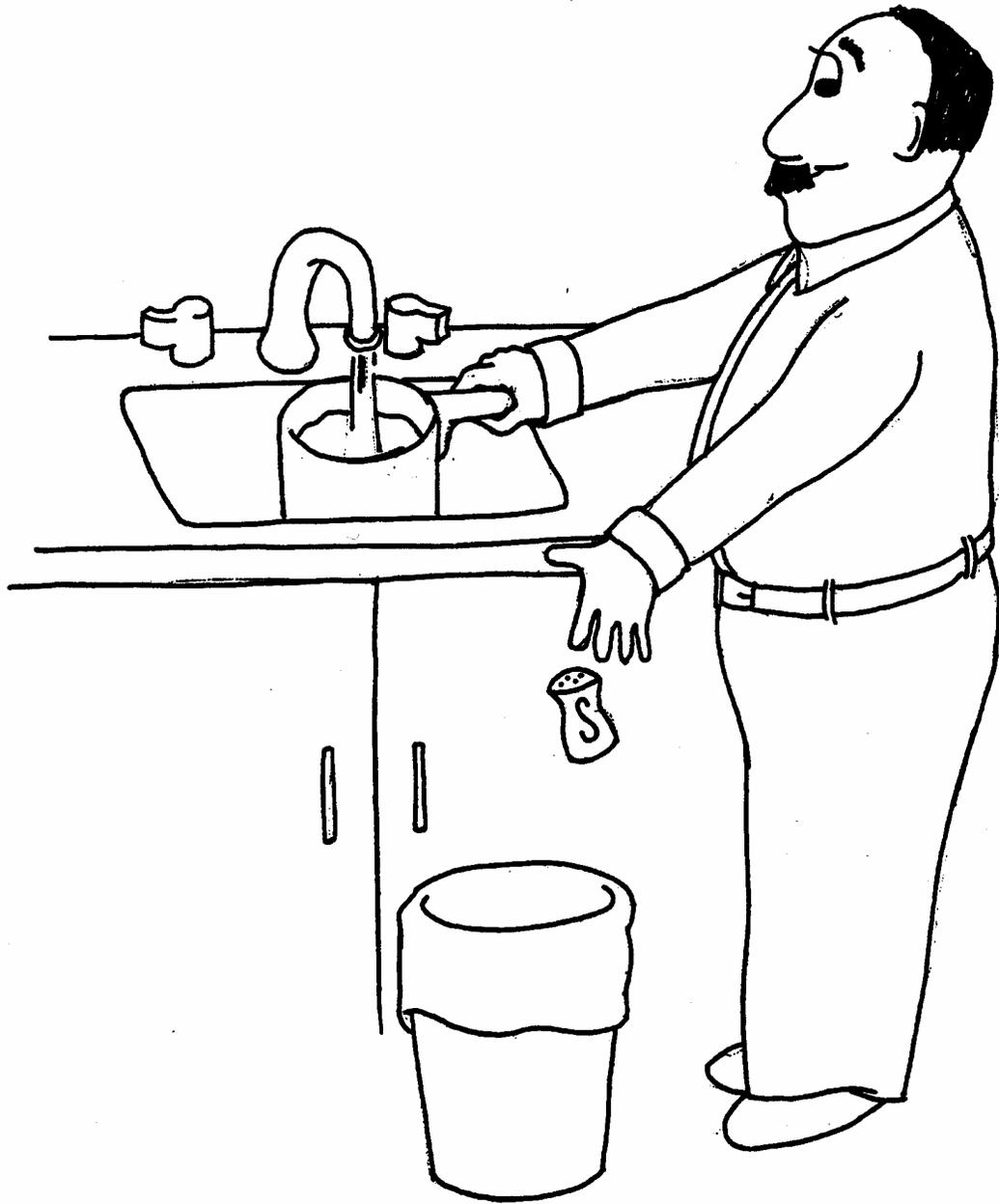
Retire el salero de encima de la mesa.



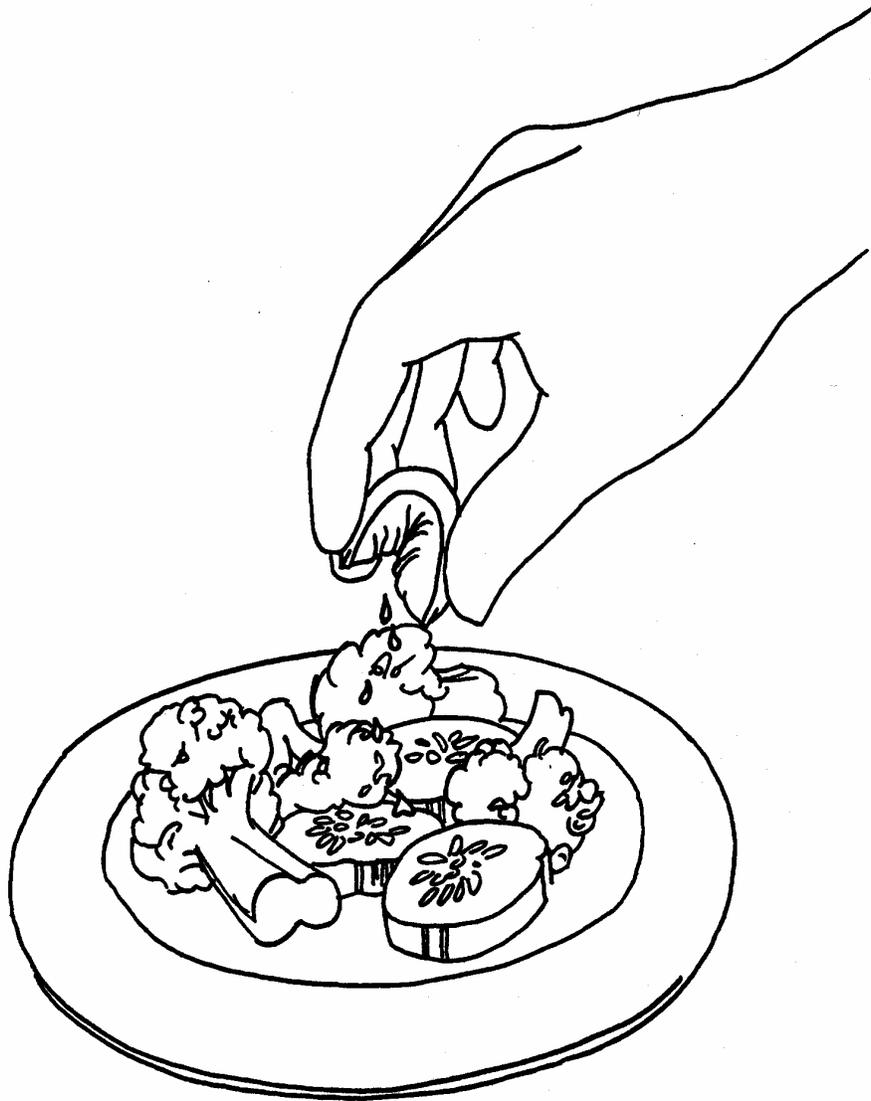
Tire la "Sazón" a la basura.



Coma alimentos frescos.



Cocine con agua sin sal.



Útilice jugo de limón en la comida.

Pruebe estos productos en la comida.





Pregunte a su médico por un sustituto  
de la sal.

1. ¿Cuál es una buena forma de tomar menos sal?

Retire el salero de encima de la mesa.

Tire la "Sazón" a la basura.

Coma alimentos frescos.

2. Demasiada sal puede hacer que le suba la presión.

Sí

No

Escrito por:  
Connie Crawley MS, RD, LD  
Anne Whittington Reardon, RN, MSN, CDE  
Jenny M. Grimm, RN, MSN, CDE  
Rita J. Louard, MD

Colegio de Medicina de Georgia  
Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Georgia  
Departamento de Recursos Humanos de Georgia

Ilustraciones de:  
Stephanie Goodson

Enmaquetacion:  
Robert w. Reardon

Para más información llamar:  
(706) 721-6100

El Colegio de Medicina de los Hospitales y Clínicas de Georgia participa en el Fondo de Contribución Voluntaria del Estado de Georgia. Este panfleto se ha elaborado como apoyo de programas de cuidados básicos de pacientes sin consideración de su nivel económico.

(C) 1996. Todos los derechos reservados.



Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-E-SP-84-04

noviembre 2002

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director