



American Stroke Association.
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

RECETAS PARA CONTROLAR EL SODIO

Cocinar con **más sabor**
y **menos sal**

EDICIÓN DIGITAL DE MUESTRA



Encompass Health es un patrocinador
nacional de Together to End Stroke®
(Acabar juntos con el ataque o derrame
cerebral)



Encompass
Health.

Healthy for Good™ (Saludable para siempre)

Healthy for Good (Saludable para siempre) es un movimiento que motiva a los estadounidenses a llevar una vida más saludable brindándoles recomendaciones científicas, herramientas, consejos y motivación para desarrollar comportamientos más saludables. Se trata de dar pequeños pasos cada día que harán una gran diferencia el día de mañana. Puedes afrontar varios comportamientos a la vez o uno a la vez, pero no importa por dónde comiences, la American Heart Association (AHA, Asociación Americana del Corazón) y la American Stroke Association (ASA, Asociación Americana del Derrame Cerebral) estarán para alentarte en cada paso.

Cuatro ideas clave son el fundamento del movimiento: Comer de forma inteligente. Agregar color. Moverse más. Sentirse bien.



Para unirte al movimiento Healthy for Good™ (Saludable para siempre), visita heart.org/healthyforgood.



Comer de forma inteligente.

¿Qué hay en tu plato? Llevar una alimentación saludable no significa ponerse a dieta ni rechazar todos los alimentos que te gustan. La comida está para nutrirnos y conectarnos con nosotros mismos y con familiares y amigos. Es importante disfrutarla. Comer alimentos más nutritivos te ayudará a mantenerte saludable, a conservar tu bienestar, evitar enfermedades y a vivir más tiempo.

Un patrón de alimentación saludable consiste en tomar decisiones inteligentes.

- Consume una dieta saludable que incluya una gran variedad de frutas y verduras, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa y descremados, frutos secos, semillas, frijoles, legumbres, aceites vegetales no tropicales y proteínas saludables (pescado, aves sin piel, carnes magras y muy magras y alternativas vegetales).
- Limita el consumo de dulces y bebidas azucaradas, alimentos salados o muy procesados y carnes grasas o procesadas.
- Prepara alimentos en casa para ayuda a controlar más lo que tú y tu familia consumen. Este libro contiene 28 recetas que puedes probar.
- Toma decisiones inteligentes cuando compres alimentos y bebidas. Lee y compara las etiquetas nutricionales y la información que contenga el envase. Busca la marca de verificación del corazón para identificar fácilmente los alimentos que pueden formar parte de un patrón de alimentación saludable.
- Elige sabiamente cuando salgas a cenar. Hacer algunas preguntas y aplicar sustituciones sencillas puede ayudarte a tomar decisiones inteligentes. Hay opciones más saludables disponibles en cualquier lugar que comas cuando sabes qué buscar.

Para obtener más información respecto a comer de forma inteligente, consejos para compartir, trucos, videos y recetas, visita **heart.org/healthyforgood**.

El sodio y tu salud

Casi todos consumimos más sodio que lo saludable para nuestros cuerpos, pero alejarse del sodio es más fácil de lo que imaginas. La American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral), una división de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón), ofrece algunas herramientas y recetas que puedes necesitar para pasar a la acción y cocinar los alimentos que te encantan con más sabor y menos sal.

¿Qué cantidad de sodio es saludable?

¿Sabías que...? El adulto estadounidense promedio consume aproximadamente 3,500 miligramos (mg) de sodio al día; más del doble que la cantidad ideal. Todos necesitamos algo de sodio para que el cuerpo funcione adecuadamente. Sin embargo, la mayoría consumimos mucho más que lo que necesitamos. La American Heart Association recomienda ingerir no más que 2,300 mg al día y un límite ideal de no más que 1,500 mg al día para la mayoría de los adultos.

¿Cómo afecta el sodio a mi salud?

¿Sabías que...? La presión arterial alta es uno de los factores de riesgo más importantes en relación con las enfermedades cardíacas, la causa número 1 de muertes en todo el mundo. Consumir demasiado sodio se ha vinculado con la presión arterial alta. Un tercio de los adultos estadounidenses ya tienen la presión arterial alta, y se espera que el 90% la desarrollemos en algún momento en nuestras vidas. Por lo general, la presión arterial alta no presenta signos ni síntomas. La única manera de saber si tienes la presión arterial alta es medirla. Incluso si ahora no tienes la presión arterial alta, consumir menos sodio puede ayudar a reducir el aumento de la presión arterial que se produce a medida que se envejece y a reducir tu riesgo de ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, ataque o derrame cerebral, enfermedad renal, osteoporosis, cáncer de estómago e incluso dolor de cabeza.

¿Cuáles son las maneras en las que puedo reducir el sodio en mi dieta?

¿Sabías que...? La mayor parte del sodio (71%) que consumen los estadounidenses proviene de los alimentos procesados y de los restaurantes.

- Si comes fuera, revisa en línea la información nutricional del menú para que puedas tomar decisiones inteligentes. Pregunta si pueden preparar tu comida sin añadirle sal. También, ten en cuenta las porciones que ingieres; la mayoría de los restaurantes sirven raciones mucho más abundantes que una porción saludable recomendada.
- Lee las etiquetas nutricionales en los envases de los alimentos y compara los tamaños de las raciones y las cantidades de sodio.
- Cocina y prepara las comidas y meriendas en casa más a menudo.
- Solicita a las empresas y restaurantes que reduzcan el sodio en los alimentos que consumirás.

Para obtener más información sobre el sodio, visita heart.org/sodium.

Sobre las recetas

Las siguientes reglas generales te darán algunos detalles de la manera en la que se calcularon los análisis nutricionales y los productos en las recetas.

- Debido a todas las variables involucradas, el valor nutricional y los tamaños de las porciones que se proporcionan deben considerarse aproximados.
- Cada análisis es para una única porción, no se incluyen guarniciones ni ingredientes opcionales.
- Cuando se indican ingredientes opcionales, se analiza el primero. Cuando se indica una gama de ingredientes, se analiza el promedio.
- Los valores, excepto los de las grasas, se redondean al número entero más cercano. Los valores de las grasas se redondean al medio gramo más cercano. Debido al redondeo, es posible que la suma de los valores de las grasas saturadas, trans, monoinsaturadas y poliinsaturadas no sea igual a la cantidad que se muestra en el valor de grasas totales.
- Todas las recetas se analizan usando ingredientes sin sal y bajos en sodio cuando es posible. En algunos casos, recomendamos alimentos no procesados o productos sin sal añadida o bajos en sodio, después, añadimos sal de mesa con moderación para darle sabor.
- Especificamos aceite de canola, de maíz o de oliva en estas recetas, pero puedes usar otros aceites saludables para el corazón ricos en grasas insaturadas.
- Los análisis de la carne se basan en carne magra cocida a la que se le ha quitado toda la grasa visible.
- Utilizamos carne molida 95% libre de grasa para el análisis.
- Cuando se marinan los alimentos y se desecha la marinada, el análisis incluye todo el sodio de la marinada, pero ninguno de los otros nutrientes que contiene.
- Usamos la abreviatura “g” para gramos y “mg” para miligramos.



INGREDIENTES

- | | | | |
|----|---|---|--|
| 2 | plátanos medianos, pelados y en rodajas | 1 | cucharadita de extracto de vainilla |
| 1½ | tazas de cubos de hielo | ¼ | de cucharadita de canela molida y (opcional) una pizca de canela molida (para decorar), uso dividido |
| ¾ | de taza de yogur griego natural sin grasa | | |
| ¼ | de taza de leche descremada | 1 | cucharada de nueces o nueces de nogal finamente picadas sin sal (opcional) |
| 2 | cucharadas de copos de avena | | |
| 2 | cucharaditas de miel pura de maple | | |

LICUADO

DE PAN DE PLÁTANO

Porciones: 2; 1¼ tazas por porción

INSTRUCCIONES

1. En un procesador de alimentos o licuadora, licúa los plátanos, los cubos de hielo, el yogurt, la leche, la avena, la miel de maple, la vainilla y ¼ de cucharadita de canela hasta que la mezcla quede homogénea.
2. Vierte en 2 vasos. Adorna con la nuez de nogal picada y con el resto de la pizca de canela. Sirve inmediatamente.



Consejo de cocina: *Para obtener un licuado con más fibra, aumenta la cantidad de avena a ½ taza.*



Atención al sodio: *El yogurt griego por lo general contiene solo la mitad del sodio que el yogurt regular.*

ANÁLISIS NUTRICIONAL Por porción

Calorías	203
Grasas totales	1.0 g
Grasas saturadas	0.0 g
Grasas trans	0.0 g
Grasas poliinsaturadas	0.0 g
Grasas monoinsaturadas	0.0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	47 mg
Carbohidratos	40 g
Fibra	4 g
Azúcares	24 g
Proteínas	11 g

Intercambio de alimentos: ½ de leche
descremada,
2 frutas,
½ de otro
carbohidrato



Para ver el video de cómo preparar esta receta, visita heart.org/recipes.



INGREDIENTES

- | | | | |
|---------------|--|----------------|---|
| 3 | latas de unos 400 g (14.5 onzas) de tomates cortados en cubos sin sal añadida y sin escurrir | $\frac{1}{8}$ | de cucharadita de sal |
| 2 | tazas de leche descremada | $1\frac{1}{2}$ | tazas de albahaca fresca y (opcional) ramitas de albahaca fresca (para adornar) |
| $\frac{1}{2}$ | cucharadita de ajo en polvo | $\frac{1}{2}$ | cucharadita de bicarbonato de sodio |
| $\frac{1}{2}$ | cucharadita de pimienta (es mejor si está recién molida) | | |

SOPA

DE TOMATE - ALBAHACA

Porciones: 6; 1¼ tazas abundantes por porción

INSTRUCCIONES

1. En una cacerola mediana, mezcla los tomates con líquido, leche, ajo en polvo, pimienta y sal. Lleva a ebullición a temperatura alta. Reduce la temperatura a fuego bajo. Permite que la sopa hierva lento durante 15 minutos, mezclando ocasionalmente.
2. Incorpora 1½ tazas de albahaca. Cocina durante 5 minutos y mezcla ocasionalmente. Retira del fuego.
3. Añade el bicarbonato de sodio (lo que hará que la sopa espume durante un minuto). Utiliza una licuadora de mano (o portátil) y con cuidado haz puré la mezcla hasta que quede homogénea. De manera alternativa, en un procesador de alimentos o licuadora (con la tapa de ventilación abierta) procesa la sopa por partes hasta que quede homogénea. Sirve con cucharón la sopa en tazones. Adorna con las ramitas de albahaca restantes.



Consejo de cocina: *¿No tienes albahaca fresca? Solo desmenuza y mezcla 2 cucharaditas de albahaca seca con ajo en polvo.*



Consejo de cocina: *Revolver un toque de bicarbonato de sodio en la sopa ya preparada reduce la acidez de los tomates y mejora en gran medida el sabor de la sopa.*



Atención al sodio: *La mayoría de los productos de tomate en lata contienen mucho sodio. Sin embargo, usar productos de tomate en lata sin sal añadida te ahorrará cientos de miligramos de sodio. Por ejemplo, esta receta requiere tres latas de 14.5 onzas (unos 400 gramos) de tomate sin sal añadida, que contienen 15 miligramos de sodio cada una. Si usaras latas de tomate regular del mismo tamaño, aumentarías el sodio hasta en 185 miligramos o 12 veces más.*

ANÁLISIS NUTRICIONAL Por porción

Calorías	79
Grasas totales	0.0 g
Grasas saturadas	0.0 g
Grasas trans	0.0 g
Grasas poliinsaturadas	0.0 g
Grasas monoinsaturadas	0.0 g
Colesterol	2 mg
Sodio	212 mg
Carbohidratos	14 g
Fibra	2 g
Azúcares	10 g
Proteínas	5 g

Intercambio de alimentos: ½ leche
descremada,
2 verduras



Para ver el video de cómo preparar esta receta, visita heart.org/recipes.



INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de maíz o canola y 1 cucharada de aceite de maíz o canola, uso dividido
- ½ cebolla pequeña, en rodajas finas
- 1 cucharadita de ajo finamente picado de frasco
- 1 manojo de col berza, sin los tallos duros, cortada en trozos de 1 pulgada
- 1 rebanada de tocino canadiense (el que contenga menor cantidad de sodio), cocido y cortado en dados
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de vinagre de sidra
- 1 cucharadita de azúcar

- ½ cucharadita de escamas de pimienta rojo molido
- Aceite de cocina en aerosol
- 1½ cucharaditas de paprika
- 1 cucharadita de tomillo seco, desmenuzado
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 4 filetes de bagre (aproximadamente 4 onzas o 113 gramos cada uno) o filetes de otro pescado blanco suave, como tilapia o trucha, enjuagados y secados suavemente

BAGRE CAJÚN

AL HORNO CON COL BERZA SENCILLA

Porciones: 4; 3 onzas (85 g) de pescado y ½ taza de col berza por porción

INSTRUCCIONES

1. En una sartén grande, calienta 1 cucharada de aceite a temperatura media y muévela para cubrir el fondo. Cocina la cebolla durante 3 minutos o hasta que esté blanda, revolviéndola ocasionalmente. Añade ajo. Cocina durante 30 segundos, revolviendo de forma continua. Mezcla la col berza, el tocino canadiense, el agua, el vinagre, el azúcar y las hojuelas de pimienta rojo. Cocina y cubre durante 20 minutos o hasta que la col berza esté suave.
2. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 °F (177 °C). Rocía ligeramente una fuente de horno de 13 x 9 x 2 pulgadas con aceite de cocina en aerosol.
3. En un tazón de poca profundidad bate la paprika, el tomillo, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la pimienta de cayena, la pimienta y la cucharada restante de aceite. Presiona suavemente la mitad de la mezcla con la punta de los dedos para que se adhiera al pescado. Voltea el pescado. Repite el proceso. Transfiere el pescado a la fuente de horno.
4. Cocina durante 15 minutos o hasta que el pescado se rompa fácilmente al probar con un tenedor.



Consejo de cocina: Para cortar con facilidad la col berza en pedazos, apla 8 hojas, enróllalas y córtalas en pedazos de 1 pulgada.



Consejo de cocina: Si deseas un platillo más condimentado, aumenta la cantidad de hojuelas de pimienta rojo y de pimienta de cayena.



Atención al sodio: La sal de ajo y la sal de cebolla son muy altas en sodio: aproximadamente 960 miligramos por cucharadita para el ajo y hasta 1,800 miligramos por cucharita para la cebolla. Esta receta requiere ajo en polvo y cebolla en polvo; ambos le añaden un gran sabor, y son libres de sodio.

ANÁLISIS NUTRICIONAL Por porción

Calorías	218
Grasas totales	11.0 g
Grasas saturadas	1.5 g
Grasas trans	0.0 g
Grasas poliinsaturadas	3.0 g
Grasas monoinsaturadas	5.5 g
Colesterol	69 mg
Sodio	235 mg
Carbohidratos	7 g
Fibra	4 g
Azúcares	2 g
Proteínas	22 g

Intercambio de alimentos: 1 verdura, 3 de carne magra, ½ de grasas



Para ver el video de cómo preparar esta receta, visita heart.org/recipes.



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de crema de cacahuete baja en sodio
- 1 cucharada de vinagre de arroz natural o jugo de limón fresco
- 2 cucharaditas de salsa de soya (con la menor cantidad de sodio disponible)
- 2 a 3 cucharadas de agua
- 2 tazas de brócoli picado o 12 onzas (340 gramos) de cabezas de brócoli congelado, descongelado y escurrido
- 2 tazas de pechuga de pollo cocida sin piel, picada; debe cocinarse sin sal tras quitar toda la grasa visible; o 20 onzas (566 gramos) de carne blanca de pollo sin sal, enjuagada y escurrida
- 1 lata de 15 onzas (425 gramos) de arvejas sin sal añadida, enjuagadas y escurridas
- 1 lata de 11 onzas (311 gramos) de mandarina en rebanadas en su jugo o almíbar ligero, escurridas
- ¼ de taza de cebolla picada

ENSALADA TAILANDESA DE POLLO Y BRÓCOLI CON ADEREZO DE CACAHUATE

Porciones: 4; 1½ tazas por porción

INSTRUCCIONES

1. En un tazón pequeño, batir la crema de cacahuete, el vinagre y la salsa de soya.
2. Empezando con 2 cucharadas de agua, batir lo suficiente para rebajar el aderezo hasta lograr la consistencia deseada.
3. En un tazón grande, mezcla los ingredientes restantes.
4. Vierte el aderezo sobre la ensalada, revolviendo para mezclar.



Atención al sodio: El vinagre de arroz es un ingrediente importante en los platillos asiáticos, pero es alto en sodio. Asegúrate de comprar vinagre de arroz puro, no condimentado para mantener el sodio bajo control. El vinagre de arroz puro tiene aproximadamente 15 miligramos de sodio por cucharada, pero el vinagre de arroz condimentado puede tener entre 250 y 550 miligramos para una porción equivalente. Usar vinagre de arroz condimentado, en lugar de puro para esta ensalada podría añadir más de 500 miligramos de sodio innecesario.

ANÁLISIS NUTRICIONAL Por porción

Calorías	268
Grasas totales	8.0 g
Grasas saturadas	2.0 g
Grasas trans	0.0 g
Grasas poliinsaturadas.....	1.5 g
Grasas monoinsaturadas	3.5 g
Colesterol	70 mg
Sodio	347 mg
Carbohidratos.....	23 g
Fibra	7 g
Azúcares.....	13 g
Proteínas	27 g
Intercambio de alimentos: ½ de fécula,	
½ fruta, 1 vegetal,	
3½ de carne magra	



Para ver el video de cómo preparar esta receta, visita heart.org/recipes.



INGREDIENTES

- | | | | |
|----|---|---|--|
| 1 | pimiento morrón mediano (de cualquier color), finamente picado | 2 | cucharadas de leche descremada |
| 1 | cebolla pequeña, finamente picada | 1 | cucharada de mostaza de Dijon (con la cantidad más baja de sodio posible) |
| 1 | cucharadita de aceite de canola, de maíz o de oliva (extra virgen de preferencia) | 1 | cucharadita de perejil seco, desmenuzado |
| 1½ | libras (680 gramos) de pechuga de pavo molida sin piel, carne molida extra magra o carne de puerco molida extra magra | 2 | dientes medianos de ajo, finamente picados o 1 cucharadita de ajo finamente picado de frasco |
| ⅓ | de taza de copos de avena instantánea | ¼ | de cucharadita de pimienta |
| 2 | huevos grandes, ligeramente batidos con un tenedor | | Aceite de cocina en aerosol |
| 1 | lata de 8 onzas (226 gramos) de salsa de tomate sin sal añadida | 1 | cucharadita de vinagre de sidra |
| | | 2 | latas de 15 onzas (425 gramos) de alubias, escurridas |



Atención al sodio: Muchos pasteles de carne se hacen con migajas de pan, que pueden ser altas en sodio, que ayuda a unir el pastel. En su lugar, esta receta requiere copos de avena, que son muy bajos en sodio.

PASTEL DE CARNE

CON ALUBIAS

Porciones: 6; 1 rebanada de pastel de carne y ½ taza de alubias por porción

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 350 °F (177 °C).
2. En un molde de vidrio de 9 x 5 x 3 pulgadas, mezcla el pimiento morrón y la cebolla. Rocía con el aceite, revolviendo para cubrir. Cubre el molde con un plato. Cocina en microondas con 100% de potencia (alta) durante 3 minutos. Permite que la mezcla de pimiento morrón se enfríe un poco.
3. En un tazón mediano, con ayuda de las manos o con una cuchara, combina la mezcla de pimiento morrón con el pavo, la avena, los huevos, 2 cucharadas de salsa de tomate, la leche, la mostaza, el perejil, el ajo y la pimienta.
4. Rocía ligeramente el molde con el aceite de cocina en aerosol. Forma un pastel con la mezcla de pavo. Colócalo en una sartén.
5. En el mismo tazón mediano mezcla el resto de la salsa de tomate con el vinagre de sidra. Vierte sobre el pastel.
6. Hornea durante un período de 50 minutos a 1 hora o hasta que el pastel registre 165 °F (160 °F para la carne de puerco) en un termómetro de lectura instantánea. Deja reposar durante un período de 5 a 10 minutos antes de rebanar.
7. Mientras tanto, en un plato para microondas, cocina las alubias con líquido con 100% de potencia (alta) durante 5 minutos o hasta que esté bien cocido. Enjuaga y escurre. Sirve las alubias con el pastel de carne.



Consejo de cocina: Si tienes prisa o solo quieres hacer pequeños pasteles de carne para tus hijos, divide la mezcla de pavo entre las tazas de un molde para "muffin" estándar de 12 tazas. Hornea durante 30 minutos o hasta que cada "muffin" registre 165 °F (160 °F para la carne de puerco) en un termómetro de lectura instantánea.

ANÁLISIS NUTRICIONAL Por porción

Calorías	322
Grasas totales	3.5 g
Grasas saturadas	1.0 g
Grasas trans	0.0 g
Grasas poliinsaturadas	0.5 g
Grasas monoinsaturadas	1.5 g
Colesterol	132 mg
Sodio	138 mg
Carbohidratos	31 g
Fibra	7 g
Azúcares	7 g
Proteínas	40 g

Intercambio de alimentos: 2 de fécula,
4½ de carne magra



Para ver el video de cómo preparar esta receta, visita heart.org/recipes.



INGREDIENTES

Aceite de cocina en aerosol

- 1 berenjena grande, en rebanadas (aproximadamente 17 a 20 rebanadas)
- 2 calabacitas medianas cortadas en cubos
- 1 cebolla mediana, cortada en cubos
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (preferentemente extra virgen)
- 3 tazas de champiñones cortados en rodajas
- 2 cucharadas de agua
- 3 dientes de ajo medianos, finamente picados o 3 cucharaditas de ajo finamente picado de frasco
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta
- 1 lata de 28 onzas (411 g) de tomates cortados en cubos sin sal añadida, escurridos
- 1 lata de 8 onzas (226 gramos) de salsa de tomate sin sal añadida
- 3 cucharadas de albahaca fresca picada o una cucharada de albahaca seca triturada
- $\frac{3}{4}$ de taza de queso ricota descremado
- 1 taza de queso mozzarella bajo en grasa rallado
- 1 taza de panko de trigo integral (pan rallado japonés)

BERENJENA,

QUESO Y TOMATE AL HORNO

Porciones: 8; 1½ tazas por porción

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 375 °F (177 °C). Rocía ligeramente una bandeja grande para hornear y una fuente de horno de 13 x 9 x 2 pulgadas con aceite de cocina en aerosol.
2. Coloca la berenjena, las calabacitas y la cebolla en una única capa en la bandeja para hornear. Rocía ligeramente la parte superior de los vegetales con el aceite de cocina en aerosol. Cubre con papel de aluminio. Hornea y cubre durante 10 minutos. Retira el aluminio. Hornea durante 10 minutos.
3. En una cacerola pequeña, calienta el aceite a fuego medio y muévela para cubrir el fondo. Cocina los champiñones, el agua, el ajo y la pimienta durante 6 minutos o hasta que los champiñones comiencen a ablandarse. Mezcla los tomates, la salsa de tomate y la albahaca. Reduce la temperatura y hierva a fuego lento durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. En la fuente de horno haz capas de la siguiente manera: la mitad de la mezcla de champiñones y tomate; la mitad de la berenjena, de las calabacitas y de la cebolla; todo el queso ricota; la mitad del queso mozzarella; la parte restante de la mezcla de tomate y champiñones; y la parte restante de la berenjena, de las calabacitas y de la cebolla. Espolvorea el resto del queso mozzarella encima de toda la preparación. Coloca el panko en la parte superior.
5. Hornea durante 30 a 45 minutos o hasta que se haya evaporado la mayor parte del líquido y el queso mozzarella comience a dorarse. Deja enfriar durante 10 minutos antes de cortar.



Atención al sodio: Las hierbas frescas no contienen sodio y le añaden sabor al platillo. Ya que no son concentradas como sus equivalentes secas, necesitarás utilizar tres veces la cantidad de hierbas frescas que utilizarías si usaras hierbas secas.

ANÁLISIS NUTRICIONAL Por porción

Calorías	161
Grasas totales	5.5 g
Grasas saturadas	2.5 g
Grasas trans	0.0 g
Grasas poliinsaturadas	0.5 g
Grasas monoinsaturadas	2.0 g
Colesterol	13 mg
Sodio	138 mg
Carbohidratos	20 g
Fibra	5 g
Azúcares	10 g
Proteínas	9 g
Intercambio de alimentos: 2 vegetales,	
2 de carne magra	



Para ver el video de cómo preparar esta receta, visita heart.org/recipes.

CONDIMENTAR Y DAR SABOR

PANES Anís, semillas de comino de prado, cardamomo, ralladura de cítricos, frutos secos, hinojo, semilla de amapola, semillas de sésamo

POSTRES Anís, semillas de comino de prado, cardamomo, canela, clavos de olor, cilantro, nueces tostadas sin sal, jengibre, macis, menta, nuez moscada, semilla de amapola, vainilla y otros extractos

PLATO FUERTE

Carne de res pimienta inglesa, laurel, pimienta morrón, pimienta de cayena, comino, curri en polvo, ajo, rábano picante fresco, mejorana, champiñones frescos, mostaza seca, nuez moscada, cebolla, pimienta, romero, salvia, tomillo, vino de mesa

Carne de cerdo Manzana, puré de manzana, semillas de comino de prado, cerezas, canela, clavo, hinojo, ajo, jengibre, menta, cebolla, naranjas o jugo de naranja, duraznos, salvia, ajedrea, vino de mesa

Aves Albahaca, laurel, pimienta morrón, canela, cítricos, arándanos, curri en polvo, ajo, kiwi, jugo de limón, pimienta con limón, macis, mejorana, champiñones frescos, cebolla, orégano, pimentón, perejil, romero, azafrán, salvia, ajedrea, sésamo, estragón, tomillo, vino de mesa

Mariscos Pimienta inglesa, albahaca, laurel, pimienta morrón, pimienta de cayena, curri en polvo, comino, hinojo, ajo, jugo de limón, macis, mejorana, menta, champiñones frescos, mostaza seca, cebolla, pimentón, paprika, salvia, semillas de sésamo, estragón, tomillo, cúrcuma, vino de mesa

ENSALADAS Albahaca, perejil francés, cilantro, eneldo, jugo de limón, menta, mostaza, orégano, perejil, romero, salvia, ajedrea, semillas de sésamo, cúrcuma, vinagre, berros

VERDURAS

Espárragos Ajo, jugo de limón, cebolla, semillas de sésamo tostadas y secas

Frijoles secos Semillas de comino de prado, clavo, comino, menta, ajedrea, estragón, tomillo

Betabel Anís, semillas de comino de prado, hinojo, jengibre, jugo de naranja, ajedrea

Zanahorias Anís, canela, clavo de olor, menta, salvia, estragón

Maíz Pimienta inglesa, pimienta morrón, comino, pimienta, tomate

Pepinos Cebollín, eneldo, ajo, vinagre

Ejotes Eneldo, jugo de limón, mejorana, nuez moscada, pimienta

Col berza Ajo, jugo de limón, cebolla, pimienta, vinagre

Chícharos Pimienta inglesa, pimienta morrón, menta, champiñones frescos, cebollas, perejil, salvia, ajedrea

Papas Pimienta morrón, cebollín, eneldo, ajo, cebolla, pimienta, azafrán

Espinacas Ajo, jugo de limón, vinagre

Calabaza Pimienta inglesa, azúcar moreno, canela, clavos de olor, hinojo, jengibre, macis, nuez moscada, cebolla, ajedrea

Tomates Pimienta inglesa, albahaca, ajo, mejorana, cebolla, orégano, salvia, ajedrea, estragón, tomillo



American Stroke Association.
A Division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

¿Pueden ser sanos los alimentos procesados?

Hay muchos mensajes contradictorios acerca de lo que son los alimentos procesados.

La mayoría de los alimentos que comemos hoy en día se han procesado de alguna forma, desde una mezcla de ensalada hasta cenas congeladas. Algunos alimentos procesados tienen ingredientes añadidos, otros están fortificados para añadir nutrientes, otros están preparados para tu comodidad y otros se envasan para durar más tiempo o para la seguridad alimentaria. Incluso algunos alimentos etiquetados como "naturales" u "orgánicos" pueden estar procesados.

Cada vez más personas prestan atención a los alimentos procesados.

74% de los consumidores prefiere menos sodio en los alimentos procesados.

Casi **50%** de los consumidores ha intentado consumir menos alimentos procesados.



¿Qué necesitas saber?



Los alimentos mínimamente procesados se han manipulado (cortado, cocinado, envasado) de alguna forma.



Algunos alimentos se procesan con ingredientes que se utilizan normalmente para cocinar, como la sal o el azúcar.



Los alimentos altamente procesados se fabrican con ingredientes que no se utilizan normalmente para cocinar.

1 Elige alimentos procesados más saludables.

Según una estimación reciente
los alimentos muy procesados
contribuyen

50% de las calorías y **90%** de los azúcares añadidos

en la dieta de los estadounidenses

Es importante:

- Leer las etiquetas de los alimentos.
- Buscar la **marca de verificación del corazón** en los alimentos envasados.
- Tomar decisiones más saludables cuando salgas a comer.



2 Busca alternativas más saludables que los alimentos altamente procesados.



Cocina más en casa.



3 Cuidado con el sodio escondido.

Numerosas investigaciones han demostrado que una ingesta demasiado alta de sodio está relacionada con la hipertensión arterial, uno de los principales factores de riesgo de padecer cardiopatías y ataques o derrames cerebrales.

Acaba con tu hábito de ingerir sodio.

La mayor parte del sodio que comemos proviene de alimentos procesados, **PREENVASADOS Y DE RESTAURANTES, NO DEL SALERO.**



4 Encárgate de la comida personalmente.



Los proponentes de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) han escrito **más de 29,000 cartas a las empresas alimentarias y a los restaurantes** que ofrecen alimentos procesados para pedirles que ofrezcan opciones más saludables.

¡Tú también puedes hacerlo! Únete a nuestra creciente comunidad, toma medidas, recibe consejos y #RompeConLaSal hoy mismo visitando **heart.org/sodium.**



**American
Stroke
Association.**

*A division of the
American Heart Association.*



LO LOGRARÉ

Hay vida y esperanza después de un ataque o derrame cerebral. La rehabilitación puede ayudar a desarrollar fuerza, capacidad y autoconfianza, y puede permitir a los sobrevivientes continuar con sus actividades diarias a pesar de los efectos del ataque o derrame cerebral. Si eres cuidador, familiar o amigo de una persona que sobrevivió un ataque o derrame cerebral, tu función es vital. Con un equipo de atención médica comprometido y un plan de rehabilitación específico para sus necesidades, la mayoría de los sobrevivientes de ataques o derrames cerebrales pueden evitar otro ataque o derrame cerebral y prosperar.

Comprende los efectos del ataque o derrame cerebral y cómo maximizar la rehabilitación y recuperación descargando nuestra

Guía para la vida tras un derrame cerebral.

www.derramecerebral.org/guía paralavida tras underrame

Encompass Health es un patrocinador
nacional de **Together to End Stroke®**
(Acabar juntos con el ataque
o derrame cerebral)

