

¿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. 10. Una porción grande de papas fritas no contiene mucha sal.
 Verdadero Falso

7/23/07

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station



Este material fue financiado por el Programa de Cupones de Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Para solicitar cupones de alimentos, llame o vaya a la oficina local de Cupones de Alimentos. En New Jersey solicite por internet al www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. Si ud. necesita ayuda para localizar su oficina local de Cupones de Alimentos en NJ llame al 1-800-792-9773; fuera de NJ llame al 1-800-221-5689.

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

¿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.

7/23/07

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station



Este material fue financiado por el Programa de Cupones de Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Para solicitar cupones de alimentos, llame o vaya a la oficina local de Cupones de Alimentos. En New Jersey solicite por internet al www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. Si ud. necesita ayuda para localizar su oficina local de Cupones de Alimentos en NJ llame al 1-800-792-9773; fuera de NJ llame al 1-800-221-5689.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Christian Freshkeepers, La Entrenadora Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey en un emprendedor y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

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.

11. Una porción grande de papas fritas no contiene mucha sal.

Verdadero Falso

Una porción grande de papas fritas de McDonalds tiene 350 miligramos de sal.¹ Esto no incluye la sal adicional que se le agregue.

7/23/07

¹ McDonalds, 19 September 2002
<http://www.mcdonalds.com/countries/usa/food/nutrition_facts/sandfries/sandfris.html>.