UA CRCPHP — Creating a healthier Tucson

Comiendo saludable con menos sodio y sal

Alimentos bajos en sodio:	Alimentos altos en potasio	Evite—alimentos con alto sodio
• Casi toda la fruta • Los vegetales frescos, crudos, cocidos, o asados • El yogur • Cereales saludables (como Kashi GOLEAN) • El requesón • Las galletas integrales • Las paletas de fruta	• El albaricoque • Las bananas • El melón • El kiwi • La nectarina • Otros cítricos • Las pasas • Los aguacates • El yogur • La remolacha • Las papas • La calabaza • La espinaca • La batata	• La sal • Alimentos procesados • Las papas fritas • Nueces sin sal • Las sodas y bebidas de deporte

Crea tus propios recordatorios - añada sus notas de abajo!

Alimentos bajos en sodio:	Alimentos altos en potasio	Evite—alimentos con alto sodio

The University of Arizona
Mel and Enid Zuckerman College of Public Health
Canyon Ranch Center for Prevention and Health Promotion
crcphp.arizona.edu