

Shop Smart, Eat Well

CalFresh Healthy Living, UCCE Placer/Nevada Counties

Skip the Salt

Did you know about 90% of Americans exceed the sodium limit?

The 2020-2025 Dietary Guidelines for Americans recommend limiting daily sodium intake to 2,300mg, or about one teaspoon. However, Americans eat about 1.5 times this amount of sodium each day, which significantly increases the risk for high blood pressure (hypertension), heart attack, and stroke.

More than 70% of the sodium (or salt) that is consumed comes from pre-packaged, processed, and restaurant foods.

Action steps you can take to reduce sodium in your diet include:

- **Read the Label.** Check for sodium on the Nutrition Facts labels on packaged foods. 20% Daily Value (DV) or more of sodium per serving is considered high.
- **Add More Vegetables and Fruits to your meals and snacks.** If choosing canned beans and vegetables, drain and rinse them before eating to remove excess sodium.
- **Make Your Meals.** Preparing your own meals gives you more control over the salt you eat. Restaurant and packaged foods usually have much more sodium than you realize.
- **Spice It Up.** Flavor your food with fresh or dried herbs and spices instead of salt. Choose spice blends that do not list salt or sodium on the ingredient list.
- **Watch the Portions.** Consume smaller portions of foods and beverages that are higher in sodium or choose them less often.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Sodium is a nutrient to get less of.

Substituting Fresh Herbs for Dried Herbs

**Use 3 times as much fresh as dried. For example:
3 teaspoons (1 Tablespoon) fresh parsley
= 1 teaspoon dried parsley.**

Image courtesy of
www.fda.gov/nutritioneducation

Source: <https://www.myplate.gov>

(continued on back page)

Skip the Salt (Continued)

Sandwiches — More flavor, less salt

Sandwiches are a top source of sodium in the American diet. Sandwiches can be very healthful, but watch your ingredients so you do not overload them with sodium, fat, and extra calories. Choose whole-grain bread, a variety of vegetables, lean protein, and even fruit to pack your sandwich full of nutrients. You can make your sandwich cold, toast the bread, cook just the meat, or grill the whole thing.

7 Steps to a More Healthful Sandwich

1. Choose a base for your sandwich.

Place one slice (or leaf) on a plate.

- 2 slices whole grain bread or sandwich thins
- English muffin; pita pocket
- Flatbread
- Lettuce leaves

2. Pick a spread.

Using a butter knife, apply to one slice of your bread. You also can leave your bread dry and move on to the next step.

- 1/2 small avocado
- 1 to 2 teaspoons guacamole, mustard, light mayo, margarine, basil pesto, etc.

3. Choose one or two protein foods.

Place on top of your spread or base of your sandwich.

- 2 tablespoons hummus
- 2 tablespoons peanut butter
- 2 ounces cooked fish
- 2 to 3 small cooked meatballs
- 2 ounces cooked chicken, pork, or beef
- 1 scrambled, fried, or chopped hard-boiled egg
- 2 ounces sliced turkey, roast beef, or chicken
- 2 ounces canned chicken, tuna or salmon

4. Add low-fat cheese (optional).

- 1 ounce (or less) sliced cheese
- 2 tablespoons shredded/crumbled cheese



Image courtesy of pixabay.com

5. Pile on veggies and fruits!

Choose one or more:

- 1/2 small avocado
- 1 lettuce leaf
- 2 to 4 thin tomato and/or cucumber slices
- 2 to 3 slices onion (white, yellow or red)
- 3 to 4 strips of bell pepper (any color)
- 1 tablespoon chopped celery
- 1 teaspoon chopped banana peppers or jalapeños
- 1 tablespoon chopped grapes
- 6 banana slices
- 1 to 2 tablespoons pineapple chunks
- 1 tablespoon dried cranberries or raisins

6. Place the remaining slice of bread or lettuce leaf on top and enjoy!

7. Or grill your sandwich.

If the sandwich isn't overflowing, you can lightly brush olive or canola oil on the outsides of both slices of bread and grill in a skillet on the stovetop.

Source: *NDSU Extension*

Carrie Yarwood, Community Nutrition Specialist II



CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties
11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
(530) 889-7350 office
<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>

COMPRA INTELIGENTE, COME BIEN

CalFresh Healthy Living, UCCE Condados de Placer y Nevada

Evite la sal

¿Sabías que aproximadamente el 90% de los estadounidenses exceden el límite de sodio?

Las pautas alimentarias para los estadounidenses 2020-2025 recomiendan limitar la ingesta diaria de sodio a 2300 mg, o aproximadamente una cucharadita. Sin embargo, los estadounidenses consumen aproximadamente 1,5 veces esa cantidad de sodio cada día, lo que aumenta significativamente el riesgo de sufrir presión arterial alta (hipertensión), ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

Más del 70% del sodio (o sal) que se consume proviene de alimentos envasados, procesados y de restaurantes.

Las medidas que puede tomar para reducir el sodio en su dieta incluyen:

- **Lea la etiqueta.** Compruebe el contenido de sodio en las etiquetas de información nutricional de los alimentos envasados. Se considera alto un 20% o más del valor diario de sodio por porción.
- **Agregue más frutas y verduras a sus comidas y refrigerios.** Si elige frijoles y verduras enlatados, escúrralos y enjuáguelos antes de comerlos para eliminar el exceso de sodio.
- **Prepare sus propias comidas.** Preparar sus propias comidas le permite tener más control sobre la sal que consume. Los alimentos envasados y de restaurante suelen tener mucho más sodio del que cree.
- **Utilice hierbas y especias.** Condimenta sus comidas con hierbas y especias frescas o secas en lugar de sal. Elige mezclas de especias que no incluyan sal o sodio en la lista de ingredientes.
- **Controla las porciones.** Consume porciones más pequeñas de alimentos y bebidas con mayor contenido de sodio o elígelos con menos frecuencia.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving
Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 4g 5%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 430mg 19%

Total Carbohydrate 46g 17%

Dietary Fiber 7g 25%

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars 4%

Protein 11g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 6mg 35%

Potassium 240mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet, 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

El sodio es un nutriente para consumir en menor medida.

Foto cortesía de www.fda.gov/nutritioneducation

Fuente: <https://www.myplate.gov>

Sustitución de hierbas frescas por hierbas secas

Utilice el triple de hierbas frescas que de hierbas secas.

Por ejemplo:

3 cucharaditas (1 cucharada) de perejil fresco
= 1 cucharadita de perejil seco.

(continúa en la última página)

Evite la sal (Continuada)

Sándwiches: más sabor, menos sal

Los sándwiches son una de las principales fuentes de sodio en la dieta estadounidense. Los sándwiches pueden ser muy saludables, pero controle los ingredientes para no sobrecargarlos con sodio, grasa y calorías adicionales. Elija pan integral, una variedad de verduras, proteínas magras e incluso fruta para llenar su sándwich de nutrientes. Puede preparar el sándwich frío, tostar el pan, cocinar solo la carne o asarlo todo.

7 pasos para preparar un sándwich más saludable

1. Elige una base para tu sándwich.

Coloca una rebanada (u hoja) en un plato.

- 2 rebanadas de pan integral o pan de molde
- Muffin inglés; pan de pita
- Pan plano
- Hojas de lechuga

2. Elige una pasta para untar.

Con un cuchillo para mantequilla, aplícala sobre una rebanada de pan.

También puedes dejar el pan seco y continuar con el siguiente paso.

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

3. Elija uno o dos alimentos proteicos.

Colóquelos sobre la pasta para untar o la base de su sándwich.

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

4. Agregue queso bajo en grasas (opcional).

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



Foto cortesía de pixabay.com

5. ¡Agrega verduras y frutas! Elige una o más:

- 1/2 aguacate pequeño
- 1 hoja de lechuga
- 2 a 4 rodajas finas de tomate y/o pepino
- 2 a 3 rodajas de cebolla (blanca, amarilla o roja)
- 3 a 4 tiras de pimiento morrón (de cualquier color)
- 1 cucharada de apio picado
- 1 cucharadita de chiles morrones o jalapeños picados
- 1 cucharada de uvas picadas
- 6 rodajas de plátano
- 1 a 2 cucharadas de trozos de piña
- 1 cucharada de arándanos secos o pasas

6. ¡Coloca la rebanada de pan o la hoja de lechuga restante encima y disfruta!

7. O asa tu sándwich a la parrilla. Si el sándwich no se desborda, puedes pincelar ligeramente con aceite de oliva o canola el exterior de ambas rebanadas de pan y asarlo en una sartén sobre la hornalla.

Fuente: *Extensión NDSU*

Carrie Yarwood
Especialista en Educación Comunitaria II



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Agricultura y Recursos Naturales

Extensión Cooperativa de UC

CONDADOS DE CALFRESH HEALTHY
LIVING, UCCE PLACER Y NEVADA

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
(530) 889-7350 oficina

<https://ucanr.edu/sites/letseatthehealthy/>

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Esta institución y la División de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California (UC ANR) son proveedores que ofrecen igualdad de oportunidades. Visite www.CalFreshHealthyLiving.org para obtener consejos saludables.