

Use hierbas y especias para reemplazar la sal

Pruebe con estas hierbas y especias para sazonar la comida y reemplazar la sal. Comience con pocas cantidades para ver si son de su agrado.

- **Pimienta de Jamaica:** Para usar en carnes, pescados, aves, sopas, guisos y postres.
- **Anís:** Para usar en panes, colaciones, sopas, guisos, verduras, carnes y aves.
- **Anato:** Para usar en verduras, carnes, aves y arroz.
- **Hojas de laurel:** Para usar en sopas, guisos, carnes, aves, mariscos y salsas.
- **Albahaca:** Para usar en sopas, ensaladas, verduras, pescados y carnes.
- **Pimienta de cayena:** Para usar en carnes, aves, guisos y salsas.
- **Semillas de apio:** Para usar en pescados, ensaladas, aderezos y verduras.
- **Chile en polvo/chile piquín:** Para usar en carnes, aves, verduras, pescados y guisos.
- **Cilantro:** Para usar en carnes, salsas, guisos y arroz.
- **Canela:** Para usar en ensaladas, verduras, panes y colaciones.
- **Clavo:** Para usar en sopas, ensaladas y verduras.
- **Comino:** Para usar en carnes y aves.
- **Curry en polvo:** Para usar en carnes, mariscos y verduras.
- **Eneldo y semillas de eneldo:** Para usar en pescados, sopas, ensaladas y verduras.
- **Ajo:** Para usar en sopas, guisos, ensaladas, verduras, carnes, aves, mariscos y salsas.
- **Ajo en polvo:** Para usar en carnes, aves, pescados, verduras, ensaladas, sopas y guisos.
- **Jengibre:** Para usar en sopas, ensaladas, verduras y carnes.
- **Hierba limón:** Para usar en sopas, guisos, carnes, aves, mariscos y salsas.
- **Mejorana:** Para usar en sopas, ensaladas, verduras, carne de res, pescados y aves.
- **Nuez moscada:** Para usar en verduras y carnes.
- **Cebolla en polvo/cebollín:** Para usar en carnes, aves, mariscos, sopas y ensaladas.
- **Orégano:** Para usar en sopas, ensaladas, verduras, carnes y aves.
- **Pimentón:** Para usar en carnes, pescados, aves y verduras.
- **Perejil:** Para usar en ensaladas, verduras, pescados y carnes.
- **Romero:** Para usar en ensaladas, verduras, pescados y carnes.
- **Azafrán:** Para usar en panes, colaciones, sopas, guisos, aves, mariscos, salsas y arroz.
- **Salvia:** Para usar en sopas, ensaladas, verduras, carnes y aves.
- **Tamarindo:** Para usar en sopas, aves, salsas y arroz.
- **Tomillo:** Para usar en ensaladas, verduras, pescados y aves.
- **Vinagre:** Para usar en sopas, ensaladas, verduras, carnes y aves.



National Heart, Lung,
and Blood Institute

Diciembre de



COMMUNITY HEALTH WORKER
HEALTH DISPARITIES INITIATIVE