



Nutmeg

# HERBS & SPICES

## SUGAR ALTERNATIVES

- ⌘ Anise
- ⌘ Cardamom
- ⌘ Cinnamon
- ⌘ Ginger
- ⌘ Mace
- ⌘ Nutmeg



Ginger

## SODIUM ALTERNATIVES

- ⌘ Basil
- ⌘ Bay leaf
- ⌘ Celery seed
- ⌘ Chili powder
- ⌘ Marjoram
- ⌘ Oregano
- ⌘ Paprika
- ⌘ Pepper
- ⌘ Rosemary
- ⌘ Tarragon

⌘ Herbs and spices have been used in cooking for many years to prepare exotic meals and gourmet dishes. They are a **great way to cut or save calories and fat** in your recipes.

⌘ Researchers have recently begun to formally study the health benefits of herbs and spices.

⌘ Although herbs and spices are not a substitute for a balanced diet, they may contain plenty of antioxidants and anti-inflammatory ingredients.

⌘ Just as consuming too much of any food product can carry health risks, herbs should be used in moderation

## WHEN COOKING YOUR FAVORITE DISHES

MEATS	HERBS & SPICES
Meat Loaf	garlic, marjoram, thyme
Fish	chives, dill, tarragon
Poultry	marjoram, rosemary, tarragon
BEANS	
Lima beans & peas	dill, rosemary
GRAINS	
Pastas	poppy seeds, savory
Rice & Bulgur	basil, curry powder, onion, turmeric
VEGETABLES	
Cabbage & Brussels Sprouts	caraway seeds, curry powder, marjoram
Broccoli & Cauliflower	caraway seeds, curry powder, marjoram
Carrots & Beets	caraway seeds, cloves

## IMPORTANCE OF LOW SODIUM DIET

A lower-sodium diet helps maintain a **healthy blood pressure** and helps medications work better for your body.

Most of our sodium intake does **NOT** come from the salt shaker. Sodium is most commonly found in most of the foods at the grocery store and at restaurants:

- ⌘ Cured or processed meats (ham, bacon, sausage)
- ⌘ Canned or frozen vegetables with sauce
- ⌘ Many canned or dehydrated soups
- ⌘ Salted pretzels, corn chips, potato chips
- ⌘ Some salad dressings, soy sauces, steak sauces
- ⌘ Boxed or packaged baked goods, rice, noodles, and side dishes



Marjoram



Caraway Seeds



Tarragon



# HERBS & SPICES

June 2010

## ALTERNATIVAS PARA EL AZUCAR

- ⌘ Anís
- ⌘ Cardamomo
- ⌘ Canela
- ⌘ Jengibre
- ⌘ Macís
- ⌘ Nuez moscada



Jengibre

## ALTERNATIVAS PARA LA SAL

- ⌘ Albahaca
- ⌘ Hoja de Laurel
- ⌘ Semilla de apio
- ⌘ Chile en polvo
- ⌘ Mejorana
- ⌘ Orégano
- ⌘ Paprika
- ⌘ Pimienta
- ⌘ Romero
- ⌘ Estragón

- ⌘ Hierbas y condimentos han sido usados en la cocina por muchos años para preparar comidas exóticas y platos gourmet. Son una manera ideal para reducir las calorías y la grasa en sus recetas.
- ⌘ Recientemente, investigadores han empezado a estudiar formalmente los beneficios de las hierbas y condimentos para la salud.
- ⌘ Aunque las hierbas y los condimentos no son sustitutos para una dieta equilibrada, contienen muchos antioxidantes e ingredientes anti-inflamatorios.
- ⌘ Consumir muchas cantidades de un producto puede perjudicar nuestra salud, por lo que las hierbas y condimentos se deben usar en moderación.

CUANDO COCINE SUS PLATOS FAVORITOS	
<b>CARNES</b>	<b>HIERBAS &amp; CONDIMENTOS</b>
Carnes	Ajo, mejorana, tomillo
Pescado	chives, eneldo, estragón
Aves	Mejorana, romero, estragón
<b>BEANS</b>	
Habas & guisantes	Tomillo, romero
<b>GRAINS</b>	
Pastas	Semillas de amapola, ajedrea
Arroz & Bulgur	Albahaca, polvo de curry, cebolla, cúrcuma
<b>VEGETABLES</b>	
Repollo & coles de bruselas	Semillas de alcaravea, polvo de curry, mejorana
Brocoli & coliflor	Semillas de alcaravea, polvo de curry, mejorana
Zanahoria & remolacha	Semillas de alcaravea

## LA IMPORTANCIA DE UNA DIETA BAJA EN SODIO

Una dieta baja en sodio ayuda a mantener una presión arterial saludable y hace que los medicamentos actúen más efectivamente.

La mayoría del sodio que consumimos NO viene del salero. El sodio se encuentra comúnmente en casi todas las comidas del supermercado y los restaurantes:

- ⌘ Carnes procesadas (jamón, tocino, salchicha)
- ⌘ Vegetales enlatados o congelados con salsas
- ⌘ Muchas sopas enlatadas o en polvo.
- ⌘ Papas fritas, pretzels con sal, hojuelas de maíz.
- ⌘ Algunos aderezos para la ensalada, salsas de soya, salsas para las carnes
- ⌘ Arroz, fideos, o guarniciones que estén empaquetados



Mejorana



Semillas de alcaravea



Estragón