

Disminuir el consumo de sal

¿De dónde obtenemos tanta sal? La sal está en todas partes. Ingerimos la mayor parte de la sal cuando comemos en un restaurante y de los alimentos procesados. Aunque no lo crea, la sal es un gusto que adquirimos. Si reduce la cantidad lentamente, puede acostumbrarse a comer con menos sal. Una vez que comience a disfrutar el sabor natural de los alimentos, se preguntará cómo podía consumir tanta sal antes.

Las etiquetas de información nutricional le informan cuánto sodio contiene un alimento. El sodio es una de las sustancias químicas que conforman la sal. Solo necesitamos alrededor de 250 a 500 miligramos (mg) de sodio por día. Muchos de nosotros consumimos 10 veces esa cantidad o más.

Mirando la etiqueta, hay tres formas de saber si un alimento tiene bajo contenido de sodio. Una es buscar las palabras “sin sodio” o “bajo contenido de sodio”. Sin embargo, tenga cuidado con “cantidad reducida de sodio”. Eso quiere decir que el alimento tiene al menos 25% menos de sodio que el producto regular. Pero si el alimento original tiene un contenido muy alto de sodio, el producto con contenido reducido de sodio igual puede tener mucha cantidad.

Otra forma es simplemente mirar en la etiqueta los miligramos totales de sodio o el valor diario. El valor diario muestra un porcentaje de la ingesta diaria total de sodio recomendada de 2400 miligramos. Si el valor diario es inferior al 5%, el alimento tiene bajo contenido de sodio. Si se encuentra entre el 10% y el 19%, es moderadamente alto, y si está por encima del 20%, es muy alto. Para controlar su ingesta de sodio, elija más alimentos con menos del 10% del valor diario. Si come un alimento con alto contenido de sodio, equilibrelo con otro de bajo contenido.

Cómo reducir el consumo de sal

- Retire el salero de la mesa.
- Cocine la pasta, los fideos, el arroz, los vegetales y los cereales calientes en agua sin sal.
- Condimente con jugo de limón o una pequeña cantidad de vino de mesa. No use vino de cocina: contiene sal.
- Enjuague los vegetales enlatados durante un minuto en un colador, luego cocínelos en agua sin sal.
- No les ponga sal a los panes rápidos.
- Disminuya la cantidad de sal de las recetas entre 1/4 a 1/2.
- Use vegetales congelados sin sal en lugar de vegetales enlatados.

(continúa en la página siguiente)

- Agregue 1/4 de cucharadita de hierbas secas o especias a cada receta para cuatro porciones o use 3/4 de cucharadita de hierbas frescas.
- Prepare las sopas, guisos, ensaladas y salsas sin sal con un día de anticipación. Deje que los sabores naturales se mezclen.

Reemplace la sal

Muchas hierbas y especias realzan los sabores y no aportan sal. Aquí hay algunas para que pruebe:

Cayena: carnes rojas, carne de ave, mariscos, sopas, guisos, salsas, la mayoría de los vegetales

Estragón: huevos, carne de ave, pescado, condimento para ensalada, sopas de crema y salsas, papas

Jengibre: carne de cerdo, carne de ave, platos chinos, ensaladas de frutas

Tomillo: carnes rojas, pescado, carne de ave, sopas o guisos de pescado, ensaladas de vegetales y condimento para ensalada

Nuez moscada: carne de ave, guisos, platos con crema, fruta, todos los vegetales, excepto los que pertenecen a la familia del repollo

Albahaca: carne de ave, pescado, carnes rojas, platos con tomate, vegetales, pasta, sopas, ensaladas de vegetales

Por lo general, los alimentos procesados suelen tener más sodio

Aquí hay algunos ejemplos para comparar:

- 1/2 taza de frijoles verdes enlatados..... 178 mg
- 1/2 taza de frijoles verdes recién cocinados..... 2 mg
- 1 oz. de queso americano procesado 460 mg
- 1 oz. de queso Cheddar..... 176 mg
- 1 hamburguesa pequeña de local de comidas rápidas..... 500 mg
- 1 hamburguesa casera..... 270 mg
- 1 oz. de fiambre de pavo..... 301 mg
- 1 oz. de pavo asado fresco 20 mg

*Información de University of Georgia y Ft. Valley State University,
Con la cooperación del Departamento de Agricultura de los EE. UU. y los
condados del Estado.*