Un Enfoque Más Saludable de la Sal

Muchos de nosotros consumimos mucha sal en nuestros alimentos de cada día. La cantidad de sal en los alimentos se puede encontrar en las etiquetas y los menús con el nombre de "sodio." La mucha sal puede crear alta presión y otros problemas de la salud.

Cuando compre, busque etiquetas que incluyan ***bajo en sodio***, ***sodio reducido*** *or* ***sin sal***

Los alimentos bajos en sodio como **frutas, vegetales, carne fresca, pollo, pescado, huevos, frijoles** y **arroz, lecha** y **yogur** son sus mejores opciones. Coma menos comidas preparadas. Estas incluyen embutidos, *sopas enlatadas, comidas congeladas, comidas en caja, y vegetales enlatados.*

La comida rápida y los alimentos preparados en el supermercado tienen una alta cantidad de sodio. Una hamburguesa como esta tiene 1500mg de sodio. Es ***es más de la mitad*** *de la recomendación de 2300mg de sodio al día.*

Consejo: Trate de quitar el salero de la mesa y sazone sus comidas solamente cuando las esté preparando.

HEALTHY FOOD Systems

UAMS Community Health & Research

Especias

Salsa e Ingredientes Agregados

Consumimos mucho sodio en salsas e ingredientes agregados. Salsa de tomame ketchup, aderezos para ensalada, salsa soya, paquetes sazonadores para tallarines "ramen noodles", comidas preservadas como aceitunas y pepinillos contienen mucho sodio.

***Consejo Util**: Enjuagar los vegetales y frijoles enlatados solamente una vez puede reducir **el 40% del sodio** en ese producto. Por ejemplo, una comida que contiene 480mg de sodio puede reducirce a 288mg.*

Mezcla de Condimentos sin Sal

Use esta mezcla de condimentos en vegetales o carnes, o en aderezo para ensaladas. Experimente con esta mezcla de condimentos o cámbielos para crear su propia mezcla de condimentos sin sal.

- **2** cucharadas de polvo de ajo
- **2** cucharadas de polvo de cebolla
- **1** cucharada de polvo chili
- **1** cucharada de paprika
- **1** cucharada de perejil
- **1 ½** pimienta negra

Direcciones: Mezcle los ingredientes y guárdelos en un contenedor que no le entre aire.

https://tastythin.com/homemade-seasoning-blends-nine-diy-recipes/

Adaptada de la Academia de Nutrición y Buena Dieta con menos Sal 2017

Consejo:

*Use las versiones bajas en sodio cuando le sea posible. Trate de hacer su propio aderezo de ensalda con solo vinagre, aceite de oliva y especias. Trate el **jugo fresco de limón** en sus ensaladas y vegetales. Usted también puede hacer su propio paquete sazonador para sus tallarines "ramen noodles" y dejarlos sin sal.*

HEALTHY FOOD Systems

UAMS Community Health & Research