

## SAL EN LA DIETA



La sal de mesa está hecha de dos minerales, sodio y cloruro. El cuerpo necesita una determinada cantidad de sodio para funcionar adecuadamente, pues ayuda en la función de los nervios y los músculos. El sodio también ayuda a mantener un equilibrio adecuado de los líquidos. Los riñones controlan la cantidad de sodio presente en el cuerpo; si tiene demasiado y los riñones no pueden eliminarlo, se acumula en la sangre. Eso puede causar presión arterial alta. A su vez, la presión alta puede ocasionar otros problemas de salud.<sup>eta</sup>

Una clave para alimentarse sanamente es escoger alimentos con bajo contenido de sodio. Las directrices dietéticas recomiendan comer menos de 2.3 gramos por día. Eso equivale a una cucharadita de sal de mesa al día, aproximadamente.

### Cómo cocinar sin sal

El sodio es uno de los principales elementos en la sal de mesa (NaCl o cloruro de sodio). Se le agrega a muchos alimentos para realzar el sabor. El consumo excesivo de sodio está relacionado con la presión arterial alta. Consumir una dieta baja en sal es una manera importante de cuidar su corazón. La mayoría de las personas consume alrededor de 3,400 mg de sodio al día. Esto es aproximadamente dos veces la cantidad que la American Heart Association (Asociación Estadounidense para el Corazón) recomienda. La mayoría de las personas sanas no debe consumir más de 2,300 mg de sodio al día. Es posible que las personas de más de 50 años y aquellas que

tienen presión arterial alta, necesiten reducir el sodio a 1,500 mg al día o menos.

Para bajar a un nivel saludable, aprenda cómo recortar el exceso de sal de su dieta.

### **Evite los alimentos preparados**

Los alimentos listos para comer facilitan la preparación de las comidas, pero representan el 75% del sodio en la dieta estadounidense. Esto incluye:

- Mezclas preparadas Platos de arroz empacados, Sopas
- Alimentos enlatados, Comidas congeladas
- Productos horneados empacados
- Comida rápida

Un nivel saludable de sodio es de 140 mg o menos por porción. Si utiliza alimentos preparados, reduzca el sodio:

- Verificando cuidadosamente en la [etiqueta de información nutricional](#), la cantidad de miligramos (mg) de sodio por porción. Asegúrese de averiguar la cantidad de porciones por paquete.
- Usando productos etiquetados como "bajo en sodio" o "sin sal agregada".
- Revisando las etiquetas de información nutricional de cereales, pan y mezclas preparadas.
- Enjuagando los frijoles y vegetales enlatados para eliminar algo del sodio.
- Utilizando verduras frescas o congeladas en lugar de enlatadas.
- Evitando las carnes curadas como el jamón y la tocina, los pepinillos, las aceitunas y otros alimentos preparados en sal.
- Eligiendo las marcas de nueces y mezclas de frutos secos que no utilizan sal.

Además, use pequeñas cantidades de condimentos como la salsa de tomate, la mostaza y la salsa de soya. Incluso las versiones con poca sal a menudo tienen mucho sodio.

### **Introduzca vegetales frescos**

Las frutas y verduras son una gran fuente de sabor y nutrición.

- Los alimentos de origen vegetal, zanahorias, espinacas, manzanas y duraznos, son naturalmente sin sal.
- Los tomates secados al sol, los hongos secos, los arándanos, las cerezas y otras frutas deshidratadas están llenos de sabor. Utilícelos en ensaladas y otros platos para agregar sazón.

### Intente cocinar sin sal

Explore otros sabores al cocinar.

- Agregue unas gotas de limón o jugo de limón y otras frutas cítricas, o vino, a las sopas y otros platos. Utilícelos para marinar el pollo y otras carnes.
- Evite la sal de cebolla o de ajo. En lugar de esto, utilice cebolla y ajo frescos o en polvo.
- Pruebe diferentes tipos de pimienta, incluso la negra, la blanca, la verde y la roja.
- Experimente con vinagres (vino blanco y vino tinto, vino de arroz, balsámico y otros). Para mayor sabor, agréguelos al final del tiempo de cocción.
- El aceite de ajonjolí tostado aporta un sabor salado sin agregar sal.

Lea las etiquetas sobre mezclas de especias. Algunas tienen sal agregada.

Para agregar un poco de picante, pruebe con:

- Mostaza seca, Ají fresco picado
- Una pizca de paprika, pimienta de Cayena o ají seco y picante

### Eche mano de hierbas y especias

Las hierbas y especias proporcionan una mezcla de sabores. Si usted no está seguro de qué especias usar, haga una prueba de sabor. Mezcle una pizca pequeña de una especia o mezcla de condimentos en un trozo de queso crema con poca grasa. Deje reposar una hora o más, luego pruébelo y mire si le gusta.

Pruebe estos sabores para amenizar sus comidas sin sal

Las hierbas y especias en las verduras:

- Zanahorias -- canela, clavos, eneldo, jengibre, mejorana, nuez moscada, romero, salvia, Maíz -- comino, curry en polvo, paprika, perejil
- Habichuelas -- eneldo, jugo de limón, mejorana, orégano, estragón, tomillo
- Tomates -- albahaca, laurel, eneldo, mejorana, cebolla, orégano, perejil, pimienta
- Pescado -- curry en polvo, eneldo, mostaza seca, jugo de limón, paprika, pimienta
- Pollo -- condimento para aves de corral, romero, salvia, estragón, tomillo
- Carne de cerdo -- ajo, cebolla, salvia, pimienta, orégano
- Carne de res -- mejorana, nuez moscada, salvia, tomillo

*Fuente: Use Herbs and Spices Instead of Salt, National Heart, Lung, and Blood Institute*

#### Adáptese a menos sal

*Usted notará la diferencia cuando empiece a cocinar sin sal.*

Afortunadamente, su sentido del gusto cambiará. Después de un período de adaptación, la mayoría de las personas dejan de extrañar la sal y comienzan a disfrutar de los otros sabores de los alimentos.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000760.htm>

#### **SAL MARINA Y LA SAL DE MESA, DIFERENCIA.**

respuesta de katherine zeratsky, r.d., l.d.

las principales diferencias entre la sal marina y la sal de mesa están en su sabor, textura y procesamiento.

la sal de mesa es la sal granulada blanca que se ve en la mayoría de los saleros. se extrae generalmente de depósitos subterráneos. luego se procesa para quitar otros minerales. la sal de mesa normalmente está fortificada con yodo, el cual es importante para la salud de la glándula tiroides.

la sal marina es el término común para la sal que se produce a través de la evaporación del agua del océano o del agua de los lagos de agua salada. es menos procesada que la sal de mesa y retiene oligoelementos. estos minerales agregan sabor y color. la sal marina está disponible como grano fino o cristales.

la sal marina generalmente se promociona como una alternativa más saludable a la sal de mesa. pero la sal marina y la sal de mesa tienen el mismo valor nutritivo básico. la sal marina y la sal de mesa contienen cantidades comparables de sodio en peso.

cualquiera que sea el tipo de sal que te guste, úsala con moderación. las pautas alimentarias para estadounidenses recomiendan limitar el sodio a menos de 2300 miligramos al día. esa es aproximadamente la cantidad de sodio que contiene una cucharadita de sal de mesa.

