



Una manera de reducir el consumo es añadir hierbas a la sal, para que no sea un 100% de este ingrediente.

Tips para *consumir menos sal*

Ideas efectivas para dejar este hábito que daña tu salud.

AGENCIAS
Ciudad de México

Se calcula que consumimos nada menos que 10-11 g diarios de sal, el doble de lo recomendado, lo que aumenta el riesgo de sufrir no solo hipertensión y enfermedades cardiovasculares, sino también osteoporosis, insuficiencia renal y cáncer de estómago.

Sin embargo, reducir esta cantidad a la mitad puede resultar más difícil de lo que parece. Y es que la sal tiene una capacidad adictiva similar a la de algunas drogas, pero ¿cómo reducir su consumo?

1. CUIDA LA SAL QUE TOMAS SIN SABERLO

El 80% de la sal que consumimos procede de alimentos precocinados y envasados. Es lo que se llama "sal oculta". El jamón, los embutidos o las patatas fritas, por ejemplo, tienen un alto contenido en sal, pero hay otros muchos productos que contienen tanta o más que estos y seguro que ni lo imaginas.

Uno de ellos es el pan, así que elígelo sin o bajo en sal. Aunque los productores han ido reduciendo en los

últimos años la cantidad de sal que utilizan en su elaboración, se calcula que puede llegar a aportarte el 20% de la que consumes a diario.

También las legumbres o vegetales envasados, por ello, escurre siempre el líquido en el que están conservados y enjuágalos muy bien con agua para eliminar la mayor parte de la sal.

No te olvides de lo precocinados, desde cremas, sopas y caldos preparados hasta pizzas, empanadillas, canelones o lasañas... siempre es mejor que hagas tú estos platos.

En cuanto a las salsas o aderezos, la mayonesa, ketchup, mostaza o salsa de soja contienen mucha sal. Es preferible que prepares tú las salsas en casa, ya que así puedes controlar la sal que añades.

2. REVISAS LAS ETIQUETAS

Aunque la nueva legislación obliga desde diciembre de 2016 a indicar la cantidad de sal del producto, es probable que aún encuentres etiquetas en las que solo ponga la cifra de sodio.

Para saber la equivalencia, multiplica el contenido de sodio por 2,5 y tendrás la cifra de sal.

Por ejemplo, la cantidad máxima recomendada de 5g de sal corresponde a 2g de sodio.

Antes de echar un producto a tu cesta, comprueba la etiqueta y decántate por uno que sea bajo en sal, o mejor sin alto en sal/sodio.

3. MODÉRATE CON EL SALERO

No hace falta que lo guardes bajo llave, pero puedes reducir mucho la sal que añades a tus recetas sin renunciar para nada al sabor.

¿El secreto? Sustituye gran parte de la sal por hierbas aromáticas y especias. Si te aficionas a ellas, poco a poco irás prescindiendo de la sal.

Por ejemplo, las carnes cocínalas con romero, tomillo, cardamomo, orégano, comino, estragón o salvia, mientras que el pescados sustituye la sal por unas gotas de limón, perejil y ajo picado, y para las verduras utiliza nuez moscada, el eneldo y el romero, ya que realzan su sabor.

4. UNA SAL "ALTERNATIVA"

Si te cuesta dejar el hábito de tomar el salero mientras cocinas, prueba a sustituir la sal común por sal de hierbas.

Es un preparado a base de tomillo, romero, ajo... y hortalizas frescas, como pimiento, cebolla, apio. Por cada 10 g de esta mezcla solo te aportará 1 mg de sal.



Analiza qué alimentos puedes consumir con sal y cuáles son, así irás disminuyéndola.

AMIGAS



Mónica de Miranda, Xchel Briceño y Nancy Fernández.



Alma Méndez, Fátima Martínez, Cristian Díaz y Sussuki Ramos.

Celsa Impresos
La Buena Impresión del Norte

www.celsaimpresos.com.mx

Impresión **OFFSET** y **DIGITAL**
de **GRAN** Variedad de productos

Teléfonos: **(618) 813.7080**
01 800 00 CELSA (23572)

EMPRESA CON CERTIFICACIÓN

- Maquila de placas, impresión y acabados.
- Envíos foráneos
- Logística de distribución
- Encarte en las ediciones de El Siglo de Torreón y de El Siglo de Durango al 50% del costo original.