

Recomendación 6

Reduzca progresivamente el consumo de sal.

Limite las conservas, alimentos precocinados, caldos y salsas comerciales que sean ricos en sodio. Aumente el sabor de sus platos con hierbas aromáticas, limón y otros productos naturales. Prefiera como método de conservación la congelación antes que la salazón y el ahumado. Reduzca progresivamente la sal que les añade a sus platos.

Consejos

1. La sal contiene sodio. El consumo de este mineral en exceso está relacionado con la hipertensión arterial.
2. La sal no se encuentra sólo en los productos con sabor salado. Algunos con sabor más dulce, como los cereales de desayuno y las salsas comerciales (Kétchup, mayonesa, salsas preparadas), también contienen sal. Lea y compare las etiquetas de las diferentes marcas y elija aquellas “bajas en sal” o con menos sal, sodio o cloruro sódico en sus aditivos que otros productos similares.
3. Limite los caldos en cubitos y saborizantes. Use los vegetales y las carnes para darles sabor a las sopas.
4. Consuma menos alimentos en salazón, embutidos y/o derivados cárnicos como los productos de matanza. Prefiera como método de conservación, en vez de la salazón, la congelación para conservar las carnes.
5. Si toma frutos secos, cómprelos sin sal añadida.
6. Compruebe, en la etiqueta nutricional, la cantidad de sodio de los productos que les ofrece a sus hijos. Muchos alimentos habituales en la dieta de los escolares contiene sal en exceso.
7. Disminuya progresivamente la sal que añade en la cocina. Proporcióneles más sabor a sus platos con hierbas aromáticas, limón y con otros productos naturales.

Recuerde que:

La cantidad máxima recomendada de sodio es de 2500 mg (o lo que es lo mismo 5 g de sal al día). En esta cantidad está incluida tanto la cantidad de sodio que contienen los alimentos de forma natural, así como la agregada en los productos procesados y la que les añadimos a los alimentos para cocinar.