

Recomendación 6

Reduza progresivamente o consumo de sal.

Limite as conservas, alimentos precociñados, caldos e salsas comerciais que sexan ricos en sodio. Aumente o sabor dos seus pratos con herbas aromáticas, limón e outros produtos naturais. Prefira como método de conservación a conxelación antes que a salgadura e o afumado. Reduza progresivamente o sal que lles engada aos seus pratos.

Consellos

1. O sal contén sodio. O consumo deste mineral en exceso está relacionado coa hipertensión arterial.
2. O sal non se encontra só nos produtos con sabor salgado. Algúns con sabor máis doce, como os cereais de almorzo e as salsas comerciais (Kétchup, maionesa, salsas preparadas), tamén conteñen sal. Lea e compare as etiquetas das diferentes marcas e elixa aqueles “baixos en sal” ou con menos sal, sodio ou cloruro sódico nos seus aditivos ca outros produtos similares.
3. Limite os caldos en pastillas e saborizantes. Use os vexetais e as carnes para lles dar sabor ás sopas.
4. Consuma menos alimentos en salgadura, embutidos e/ou derivados cárnicos como os produtos de matanza. Prefira como método de conservación, en vez da salgadura, a conxelación para conservar as carnes.
5. Se toma froitos secos, cómpreos sen sal engadido.
6. Comprobe, na etiqueta nutricional, a cantidade de sodio dos produtos que lles ofrece aos seus fillos. Moitos alimentos habituais na dieta dos escolares conteñen sal en exceso.
7. Diminúa progresivamente o sal que engade na cociña. Proporciónelles máis sabor aos seus pratos con herbas aromáticas, limón e con outros produtos naturais.

Lembre que:

A cantidade máxima recomendada de sodio é de 2500 mg (ou o que é o mesmo 5 g de sal ao día). Nesta cantidade está incluída tanto a cantidade de sodio que conteñen os alimentos de forma natural, así como a agregada nos produtos procesados e a que lles engadimos aos alimentos para cociñar.