

Coma Bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética



Cómo alimentarse bien con menos sal

La mayoría de los estadounidenses consume demasiado sodio en sus alimentos. Y el sodio en la sal influye en la presión arterial alta o hipertensión. (La palabra *sal* es el nombre común del cloruro de sodio).

Las *Guías Dietéticas para Estadounidenses 2020-2025* recomiendan consumir menos de 2,300 miligramos al día de sodio e incluso menos para los niños de menos de 14 años.

Le ofrecemos a continuación varias maneras de alimentarse bien con menos sal:



Centre su atención en los alimentos frescos

Existen muchos alimentos que por naturaleza tienen un contenido bajo de sodio en su forma original como las frutas, los vegetales, las carnes frescas, las carnes de ave, el pescado, los frijoles secos, los huevos, la leche, el yogur y los granos como el arroz. Incluya estos alimentos más a menudo en sus comidas y refrigerios.

Coma menos alimentos procesados y preparados

Los alimentos muy procesados y listos para comer tienden a tener un mayor contenido de sodio. Cómalos solamente de vez en cuando o en pequeñas cantidades — especialmente los alimentos con queso, como la pizza; las carnes curadas como el tocino (tocineta), las salchichas, los hot dogs, las carnes frías y los embutidos; y los alimentos listos para comer como el chili enlatado, las sopas y los fideos o arroz saborizados “instantáneos”.

Cocine en casa más a menudo

Deléitese con alimentos preparados en casa, ya que usted puede controlar la cantidad de sal que les añada. Utilice poca sal al cocinar o ninguna. Aun si las instrucciones del paquete le piden que añada sal al agua antes de hervirla, no es un requisito y la puede omitir. Al utilizar vegetales de lata que tengan sal agregada, asegúrese de enjuagarlos y escurrirlos bien para reducir la cantidad de sal.

Pruebe sabores nuevos

Olvídese de la sal y pruebe condimentos sin sal como, por ejemplo, hierbas, especias, ajo, vinagre, pimienta negra o jugo de limón. Confeccione sus propios condimentos sin sal mezclando hierbas y especias.

Lea las etiquetas de los alimentos

Lea la etiqueta de datos de nutrición y los ingredientes para encontrar alimentos empacados y enlatados que contengan menos sodio. Compare las cantidades de sodio que aparecen en las etiquetas y seleccione el producto que tenga menos sodio. Busque alimentos cuyas etiquetas digan “bajo en sodio” (*low sodium*), “reducido en sodio” (*reduced sodium*) o “sin sal agregada” (*no salt added*).

Sea precavido al usar condimentos

Los alimentos como la salsa de soja, el ketchup, los pepinillos, las aceitunas, los aderezos para ensaladas y los paquetes de condimentos tienen un alto contenido de sodio. Pruebe la salsa de soja y el ketchup bajos en sodio. Espolvoree solamente una pequeña cantidad del paquete de condimentos, no lo use todo.

Deje que su paladar se ajuste

Al igual que con todo cambio, puede ser que a su paladar le tome tiempo adaptarse al nuevo sabor. Quizás al principio le sepan diferentes los alimentos que contengan menos sal, pero, con el tiempo se puede ir adaptando.

Mezcla de condimentos sin sal

Realce el sabor de los alimentos con mezclas de hierbas y especias sin sal. Combine los ingredientes y almacénelos en un frasco bien tapado. Unte o espolvoree con ellos los alimentos para darles más sabor.

- **Mezcla de hierbas secas:** Mezcle 1/4 taza de perejil seco, 2 cda. de estragón seco, 1 cda. de orégano seco, 1 cda. de eneldo seco y 1 cda. de hojuelas de apio.
- **Mezcla italiana:** Combine 2 cda. de albahaca seca, 2 cda. de mejorana seca, 1 cda. de ajo en polvo, 1 cda. de orégano seco, 2 cda. de tomillo seco, 2 cda. de romero seco triturado y 2 cda. de chile rojo seco triturado.
- **Mezcla mexicana:** Combine 1/4 taza de chile en polvo, 1 cda. de comino molido, 1 cda. de cebolla en polvo, 1 cda. de orégano seco, 1 cda. de ajo en polvo, 1 cda. de pimienta roja molida y 1/2 cda. de canela molida.

Para obtener remisiones a nutricionistas dietistas registrados y más información en materia de alimentos y nutrición, visite www.eatright.org.

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

La Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética) es la mayor organización mundial de profesionales de nutrición y alimentación del mundo. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de:

Creada por dietistas nutricionistas registrados de la Academia de Nutrición y Dietética.

©2021 Academia de Nutrición y Dietética. Permitida la reproducción de esta hoja de consejos para propósitos educativos. Su reproducción comercial está prohibida.