



Consuma solo la sal que necesita

Conozca seis pasos simples para evitar el consumo excesivo de este mineral.

Es claro que cada día el cuerpo necesita dosis de sal por el sodio que esta contiene. Pero el exceso de este mineral puede aumentar la presión arterial y el estrés del corazón y los vasos sanguíneos.

Si usted quiere reducir el consumo de sodio, trate de seguir al menos por esta semana estos seis consejos de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard:

- 1. Elija los alimentos no elaborados o mínimamente procesados.** Algunos como los enlatados y los congelados están a menudo cargados de sal en exceso.
- 2. Lea las etiquetas y elija los productos de bajo contenido de sodio.** Cuando usted compre alimentos procesados, escoja aquellos en los que el contenido de sodio es inferior o igual a las calorías por porción, según las tablas nutricionales.
- 3. Algunos alimentos que esconden altas dosis de este elemento son más comunes de lo que usted cree:** pizzas con embutidos, pan blanco, queso fundido, perros calientes, espaguetis con salsa, jamón, salsa de tomate, arroz y tortillas de harina, solo para nombrar algunos. Trate de que estos productos sean una parte mínima de su dieta.
- 4. Cuando salga a comer revise el contenido de sal.** Por ejemplo, algunos ingredientes de las comidas rápidas pueden superar los 6.000 miligramos de sodio por porción, lo que representa hasta cuatro veces el límite diario saludable. Reduzca el tamaño de sus porciones, comparta su plato o trate de encontrar opciones bajas en sodio. Y claro, pídale al mesero que su plato sea preparado con menos sal.
- 5. Limite el sodio.** En lugar de gastar su dosis diaria en bocadillos salados o alimentos muy procesados, escoja productos como cereales integrales, frutos secos y legumbres, que son más saludables.
- 6. Entrene sus papilas gustativas.** Un estudio encontró que la gente disfruta de los alimentos bajos en sodio, casi tanto como la comida común. Es posible cambiar el sentido del gusto para disfrutar comidas hechas con menos sodio.



Sala de Prensa

Haga estos cambios gradual y consistentemente; seguro se dará cuenta de que la sal no es tan necesaria.

Diario EL TIEMPO, 09 de Noviembre de 2016. Página 2