



Julio 2024



Corazón sano: Consejos sobre alimentación Menos sodio

El consumo excesivo de sodio puede provocar presión arterial alta, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Consejos para comer menos sal y mantener las comidas deliciosas.

1. **Ingiera más alimentos integrales** como frutas y verduras. No solo son deliciosos, sino que agregarán muchas vitaminas, minerales y nutrientes a sus comidas.
 2. **¡Cocine en casa!** Usted tiene más control sobre el valor nutricional de sus comidas y la cantidad de sal que puede agregar. El 70% del exceso de sodio que la mayoría de las personas consumen proviene de alimentos envasados o para llevar.
 3. **Use hierbas y especias:** Hiervas secas o frescas, cítricos, vinagre, ajo y jengibre para dar sabor a sus alimentos.
 4. **Lea las etiquetas de los alimentos/información** nutricional en los alimentos envasados, así como también de la comida que ordena para llevar/restaurantes. Recuerde prestar atención a las porciones. Leer las etiquetas de los alimentos es clave porque el contenido de sodio puede ser sorprendentemente alto. Y también ayuda a conocer las porciones correctas que necesitamos para mantener sus comidas bajas en sodio.
- ¿Sabías que nuestro amor por los alimentos salados es un gusto adquirido?
Se tarda de 6 a 8 semanas en volver a entrenar su paladar

¿Cuánto sodio debo tener por día?

1. 1500 mg - menos de 3/4 cucharadita – lo recomendado para adultos.
2. 2300 mg - aproximadamente 1 cucharadita – Más del nivel recomendado para adultos.
3. La mayoría de las personas consumen demasiada sal. ¡Utiliza hierbas, cítricos, alimentos fermentados y especias para dar sabor! Las hierbas son deliciosas y a menudo uno de los condimentos favoritos. Permanezca atento a los enlaces de deliciosas recetas bajas en sodio con hierbas y especias que publicaré a continuación de este vídeo.

Quiero señalar que el amor por los alimentos salados es un gusto adquirido que se puede cambiar. Se tarda entre 6 y 8 semanas en volver a entrenar las papilas gustativas para que les guste menos la sal.

En resumen, cocinando tus propios platos puedes controlar la sal y añadir sabor a tus comidas. Sé que es más fácil decirlo que hacerlo, pero quiero animarte a que lo consigas, que hay muchos recursos para ayudarte y que puedes experimentar efectos positivos en tu salud.

Trabajando juntos, se puede marcar una diferencia significativa en la lucha contra el consumo excesivo de sodio.

Reducir el consumo de sal en la dieta tiene muchos efectos positivos. Si desea obtener más información sobre cómo se puede reducir el alto contenido de sodio, puede ver mi seminario web en línea que está publicado en mi sitio web.

<https://hudson.njaes.rutgers.edu/fchs/>