

# Reduciendo la Sal

---

## (Cutting the Salt)

*¿Dónde viene la sal que consumimos? La sal está por todas partes.* Consumimos la mayoría de sal cuando comimos fuera de casa y cuando consumimos alimentos procesados. Adquirimos nuestro gusto para la sal. Si reduce la cantidad gradualmente, podrá acostumbrarse a gustarse menos la sal. Al gozar el sabor natural de comida, se preguntará por qué comía tanta sal.

Las etiquetas de nutrición indican cuánto sodio está en los alimentos. El sodio es uno de los químicos en la sal. Necesitamos solamente 250-500 miligramos (mg) de sodio por día. La mayoría de nosotros consume 10 cantidades más de sodio que el recomendado.

Usando la etiqueta, hay tres maneras de saber si un alimento es bajo en sodio. Una manera es buscar las palabras “sodium free” (libre de sodio) o “low sodium” (poco sodio). Tenga cuidado con la frase “reduced sodium” (reducido sodio). Este término significa que el alimento contiene por lo menos 25 % menos sodio que el producto original. Pero si el alimento original es muy alto en sodio, el producto reducido puede tener mucho sodio todavía.

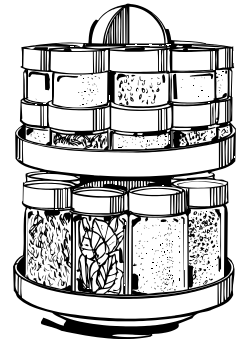
Otra manera es leer en la etiqueta los miligramos por porción de sodio o el Valor Diario. El Valor Diario le da un porcentaje de consumo diario recomendado (2,400 miligramos). Si el Valor Diario es menos de 5 %, el alimento es bajo en sodio. Si es de 10 a 19 %, es un poco alto en sodio. Si es más de 20 %, es muy alto en sodio. Para bajar su consumo de sodio, escoja más alimentos que tienen menos de 10 % del Valor Diario. Si coma un alimento muy alto en sodio, balancéelo con un alimento bajo en sodio.

**En general, alimentos procesados son más altos en sodio. Aquí hay algunos ejemplos para comparar:**

1/2 taza judías verdes enlatadas = 178 mg	~	1/2 taza judías verdes frescas y cocidas = 2 mg
1 oz. queso americano procesado = 460 mg	~	1 oz. queso del Cheddar = 176 mg
1 hamburguesa pequeña de comida rápida = 500 mg	~	1 hamburguesa hecha en casa = 270 mg
1 oz. pavo procesado = 301 mg	~	1 oz. pavo fresco y asado = 20 mg

### Para Reducir la Sal:

- Quite el salero de la mesa.
- Cocine pastas, tallarines, arroz, vegetales y cereales calientes en agua sin sal.
- Sazone con jugo de limón o con un poco de vino. No use el vino dulce- tiene azúcar.
- Enjuague vegetales en un colador por un rato; después, los cocine en agua dulce.
- Quite la sal de panes rápidos.
- Reduzca la cantidad de sal en recetas por 1/4 a 1/2.
- Use vegetales congelados sin sal en vez de vegetales enlatados.
- Agregue 1/4 cucharadita de cada uno de las hierbas o especias a recetas (para cuatro personas) o use 3/4 cucharadita de hierba fresca.
- Prepare sopas, guisados, ensaladas y salsas un día antes de servirlos. Permita mezclar los sabores naturales por un día.



### Muchas hierbas y especias agregan sabor sin añadir la sal. Aquí hay algunas a probar:

- Pimentón:** Carnes, pollo, pescados, guisados, sopas, salsas, vegetales
- Estragón:** Huevos, pollo, pescado, aderezos para ensaladas, sopas y salsas de crema, papas
- Jengibre:** Puerco, platillos orientales, ensaladas de frutas
- Tomillo:** Carnes, pescado, pollo, sopas y guisados de pescado, ensaladas de vegetales y aderezos para ensaladas
- Nuez moscada:** Pollo, guisados, sopas de crema, frutas, todos los vegetales excepto la familia de col
- Albahaca:** Pollo, pescado, carnes, platillos de tomate, vegetales, pasta, sopas, ensaladas de vegetales
- Orégano:** Pollo, pescado, carnes, platillos de tomate, vegetales, pasta, sopas, ensaladas de vegetales
- Eneldo:** Pescado, salsas de crema, papas, judías verdes, col y coliflor
- Romero:** Carnes, pollo, pescado, sopas y guisados, brócoli, col y coliflor
- Mejorana:** Carnes, pescado, pollo, platillos de tomate, aderezos para ensaladas, brócoli, judías verdes, guisantes y berenjena

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Connie Crawley, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión  
Febrero 2004 Folleto #FDNS-E-59SP

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 mayo y 30 junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director