## 

Camino a tener una mejor salud...

Boletín informativo de BLT, junio del 2016

Datos sobre el sodio

¿Conoce a alguien que toma el salero incluso antes de probar la comida? ¿Es usted ese tipo de persona? La mayoría de nosotros somos conscientes de que el consumo excesivo de sal no es bueno pero, por lo general, no tenemos información sobre el sodio. Por ejemplo, algunas personas afirman que la sal marina es mejor que la sal común pero, en realidad, no hay una diferencia real entre la sal marina y la sal común: el sodio es sodio.

Por lo tanto, analicemos algunas formas de reducir el consumo de sodio:

1. La mayoría del sodio que consumen los estadounidenses se encuentra en alimentos procesados como pizza*,* tocino, *hot dogs*, fiambres de cerdo y alimentos listos para consumir. Una mejor opción es consumir alimentos frescos porque generalmente tienen un bajo contenido de sodio.
2. Prepare comidas caseras ya que cuando cocina puede controlar la cantidad de sal en la comida.
3. Consuma más frutas y vegetales (frescos o congelados) que naturalmente tienen un bajo contenido de sodio. También consuma menos refrigerios procesados.
4. Escoja productos lácteos y alimentos con proteínas que tengan bajo contenido de sodio (yogur o leche sin grasa o descremada en lugar de queso que tiene más sodio).
5. Si desea comer un refrigerio con nueces y semillas, elija las variedades sin sal.
6. No agregue sal cuando cocine. Utilice condimentos naturales como especias, hierbas, vinagre de ajo o mezclas de condimentos sin sal. Además, la pimienta negra y de cayena, la albahaca, el *curry*, y el jengibre son alternativas sabrosas para usar en lugar de la sal.
7. Revise las etiquetas nutricionales y la información sobre los ingredientes para escoger productos bajos en sodio.
8. Cuando cene afuera, pida opciones del menú bajas en sodio.
9. Compre condimentos con bajo contenido de sodio como kétchup, salsa de soja y aderezos para ensaladas.



\*fuente: www.ChooseMyPlate.gov

*Actividades locales*

*Receta del mes:*

Mezcla multiuso sin sal

**Rinde:** 79 porciones

**Costo total:** $ 0.95

**Costo por porción:** $ 0.01

Ingredientes

2 cucharadas de cebolla (deshidratada)

2 cucharadas de ajo en polvo

1 cucharada de pimentón dulce

1 1/2 cucharada de tomillo

1/4 cucharada de pimienta negra

**Instrucciones**

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón pequeño con una cuchara.

2. Coloque la mezcla en un recipiente que le permita agitarlo bien antes de espolvorear.

