

La sal: ¿Usar o no usar?

Los “US Dietary Guidelines” recomiendan que la persona típica no debe consumir más que 2.300 mg de sodio cada día. Estudios recientes demuestran que la mayoría de la gente comen más que 3.400 mg de sodio cada día. Las dietas que tienen demasiado sodio puede causar presión arterial alta, enfermedades del corazón, y derrame cerebral.



La sal está compuesta de sodio y cloruro, pero nosotros usamos las palabras sal y sodio para decir la misma cosa, la sal.

Panes con levadura, pizzas, y platos de pollo y pasta son grandes fuentes de sodio en la dieta estadounidense.



Maneras para reducir el sodio en la dieta

- Cocine sus propias comidas.
- Coma comida fresca en vez de comida procesada.
- Pruebe su comida antes de añade la sal.
- Selecciona comida etiquetada: "low-sodium," "reduced sodium" or "sodium free".
 - Usa tomates frescas en vez de salsa de tomate cuando sea posible.
 - Lea la etiqueta de ingredientes y busque palabras como el glutamato monosódico (MSG), bicarbonato de sodio, y otros compuestos que contienen mucho sodio.
- No come comida con mucho sodio más de unos veces al mes.
- Use especias frescas o secas en vez de la sal en su comida para sazonar.
- No ponga sal en su mesa cuando come.



Usa esta receta para las Pizzas Fiesta en vez de pizza de las tiendas o restaurants para evitar la sal

Pizzas Fiesta

- 1 lata frijoles negros de bajo sodio
- 1 limón
- 4 tortillas de maíz
- 1 taza de salsa (de bajo sodio si es posible)
- 1 taza queso rallado
- Maíz, aguacate, and cebollas verdes (opcional)



Lave los frijoles y póngalos en un tazón. Añada el jugo de un limón. Usando una licuadora, mezcla los frijoles brevemente; la mezcla debe tener pedazos grandes todavía. Extienda la mezcla de frijoles de manera uniforme en las cuatro tortillas, seguido de la salsa y el queso rallado. Puede comer la pizza fría o caliente en el horno o en el microondas. Para llevar las pizzas en viajes, gire la tortilla y córtela en cuatro pedazos.