

## **Aprenda a controlar su gusto por la sal**

*[Narradora: Myriam Grajales-Hall]* Los estadounidenses están consumiendo más sal de lo que se recomienda para una alimentación saludable. Hay un gusto generalizado por lo salado y muchas personas se han acostumbrado a usar el salero aún antes de probar la comida, y esto podría ocasionar problemas de salud.

El consumo elevado de sal puede causar un aumento de la presión arterial, e incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, embolia y la retención de líquidos.

A nivel nacional, el consumo promedio de sodio es de 3.400 mg al día, cuando lo recomendable para la población en general es consumir no más de 2,300 mg de sal al día. Mientras que las personas mayores de 51 años de edad y quienes padecen de alta presión, diabetes o enfermedades de los riñones deben limitar el consumo a sólo 1,500 mg por día.

Dennis Carrasquilla sugiere empezar a suprimir la sal en nuestra alimentación poco a poco.

*[Dennis Carrasquilla, educador de nutrición, Extensión Cooperativa de la UC]* Quite el salero de la mesa y es probable que la gente empiece a acostumbrarse, o tape los hoyos del salero para que salga menos sal o quizá hay que combinarlo con pimienta negra con mayor porcentaje de pimienta que de sal y así se reduce la sal sin tener que quitarla toda.

*[Narradora: Myriam Grajales-Hall]* Otra medida que puede poner en práctica cuando va al supermercado es leer las etiquetas con los datos de nutrición y seleccionar alimentos bajos en sodio. Opte también por alimentos frescos que contienen menos sal.

Las frutas y verduras, carnes y granos sin cocinar tienen por lo general poco sodio. En cambio, los alimentos que ya vienen preparados contienen bastante sal puesto que la sal ayuda a preservar los alimentos.

Al cocinar, busque nuevas recetas bajas en sodio y reemplace productos como salsa, aderezos y saborizantes que contienen mucha sal. Reemplace el cubito de consomé de pollo por cubitos de consomé de verduras que ya se ofrecen en el mercado.

En la mesa, pruebe la comida antes de usar el salero; evite las comidas congeladas y el uso de condimentos como cátsup, mostaza, aderezos y salsas que le añaden más sal a sus comidas.

Para obtener más información acerca de nutrición, visite este sitio:

<http://espanol.ucanr.org>