



### SAL DE MI VIDA

Alegrar la comida a golpe de salero es un gesto tan cotidiano y popular como el de pellizcar el pan antes de empezar a comer. Ni pimienta, ni especias ni hierbas aromáticas. La sal es el condimento estrella. Una pizca para aliñar la ensalada, otra para aumentar el sabor de un guiso, una más para potenciar el gusto del churrasco o del asado...

Sólo el 25% de la sal que se toma procede del salero de nuestras cocinas, el resto proviene de alimentos no frescos sino procesados fuera del hogar como latas de conserva, productos precocidos, embutidos... Es lo que se conoce como "sal oculta", ya que el comensal desconoce la cantidad exacta de condimento que ingiere en estos platos. El problema es que el exceso de sal continuado en la dieta pasa factura. La relación entre su consumo elevado y un mayor riesgo de sufrir hipertensión arterial está de sobra probada por numerosos estudios y ensayos clínicos.

### DIPS PARA CONSUMIR MENOS SAL

El gusto por la sal es adquirido y, por ello, es del todo posible modificarlo y educarlo. A medida que se ingiere menos sal, la preferencia por lo salado también disminuye. Para ello, pueden servir las siguientes sugerencias

- 
- Consumir 5 gramos de sal por día, una cucharada de tamaño café. Ésa es la cantidad de sal que deben tomar los adultos, 3 gramos en los niños menores de 7 años y 4 para los que se encuentran entre los 7 y los 10 años.
  - Comer más alimentos frescos, contienen menos sodio. Es mejor cocinarlos sin sal y esperar a que cada comensal agregue la cantidad a su gusto.
  - Cocinar los alimentos al vapor: al no existir un medio con el que el alimento entra en contacto, no hay cesión de sustancias, y se conserva mejor el contenido natural del sodio del alimento, por lo que se acusa menos la necesidad de añadir sal.
  - Utilizar hierbas y especias para condimentar los platos. Si se emplea aceite de oliva virgen y vinagre se encubre en parte la falta de sal.
  - Moderar la ingesta de alimentos procesados o recurrir a aquellos que tengan menos sodio en su composición



visítanos en la pagina web a color

Por cualquier consulta contáctenos a [comedorcs@gcguy.com](mailto:comedorcs@gcguy.com)  
mayo 2010