

## Extensión

### Julio de 2014 Newsletter

Visite la página de Web de  
Asuntos Familiares  
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web [www.ext.colostate.edu](http://www.ext.colostate.edu)

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,  
U.S. Department of  
Agriculture and Colorado  
counties cooperating.

## ¿Puede ver la sal en los alimentos que ingiere?

Glenda Wentworth, Agente de la Extensión para Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle

Cómase una barra de cereal de avena y abra una lata de sopa para almorzar. Luego deguste unas papitas a media tarde y prepare una piza en el horno de microondas. ¿Sabe cuánto sodio ha consumido en un día? Es un poco difícil tener una dieta baja en sodio. Tan solo lea la Información de Nutrición en las etiquetas y usted se dará cuenta de la cantidad de sal que se les añade a los alimentos.

De acuerdo con las Directrices Dietéticas Norteamericanas de 2010, el norteamericano medio (de dos años de edad y más) consume aproximadamente 3.400 miligramos (mg) diarios. Esto quiere decir que consumimos más sal de la que necesitamos.

El nivel de sodio máximo recomendado de consumo es de 2.300 mg diarios, (más o menos una cucharadita de sal). Las recomendaciones de la Directrices Dietéticas para Norteamericanos de 2010 para individuos son:

- 1 a 3 años: 1.000 mg/diarios
- 4 a 8 años: 1.200 mg/diarios
- 9 a 50 años: 1.500 mg/diarios
- 51 a 70 años: 1.300 mg/diarios
- 71 años y más: 1.200 mg diarios

### ¿Qué es sodio?

El sodio es un mineral y electrolito importante y necesario para muchas funciones del cuerpo. Tiene un papel importante para mantener el balance del agua en las células. Pero, parte de la sal, es necesario tan solo en pequeñas cantidades. La sal de mesa, también conocida como cloruro de sodio, contiene 40% de sodio y 60% de cloruro.

### ¿Cuál es la conversión de Sal-Sodio

- ¼ cucharadita de sal = 500 miligramos de sodio
- ½ cucharadita de sal = 1.000 miligramos de sodio
- ¾ cucharadita de sal = 1.500 miligramos de sodio
- 1 cucharadita de sal = 2.000 miligramos de sodio

### ¿Cuál es el problema?

El consumir mucho sodio en su dieta puede incrementar la presión sanguínea y aumentar los riesgos de enfermedades del corazón, ataques cardíacos y enfermedades del riñón. El sodio se encuentra en casi todos los alimentos que consumimos, especialmente en los procesados, papitas, aderezos y muchos cereales que desayunamos.



### Consejos para el éxito

- Consuma más alimentos frescos y menos alimentos procesados; estos últimos contienen una mayor cantidad de sal.
- Use hierbas de olor para condimentar sus alimentos.
- Usted tiene más control sobre el sodio cuando usted prepara sus propios alimentos.
- Use poca sal o utilice condimentos que contengan bajas cantidades de sodio en su comida o en la preparación de alimentos.
- Cuando cocine use aceite de canola o aceite de oliva, los cuales contienen menos sodio que la mantequilla o margarina.
- Enjuague las verduras enlatadas antes de calentarlas para eliminar algo del sodio.
- Lea la Información Nutricional en las etiquetas para saber el contenido de sal.
- Compre alimentos que sean bajos en sodio.
- Cuando coma en restaurantes, pida que no le añadan sal a sus alimentos. Pida que las salsas y los aderezos sean servidos “aparte” porque de esta manera usted consumirá menos.

### Hablemos:

Hábleles a los niños de cómo el gusto por las comidas saladas es algo que aprendemos; que el antojo por comidas saladas se puede reducir con el tiempo. El primer paso para reducir ese antojo es reducir gradualmente el consumo diario de sal. Empiece por quitar los saleros de la mesa. Disminuya su consumo unos 500 mg diarios por un mes. Luego continúe disminuyendo el sodio por 500 mg hasta que usted alcance el consumo recomendado. Algunos estudios han indicado que entre menos sodio se consuma menos antojadizo será su gusto. Cuando usted disminuye su preferencia por la sal, usted tendrá la oportunidad de disfrutar una variedad más amplia de sabores. Hábleles a los niños de cómo usted va a experimentar el uso de hierbas de sabor y especias en sus recetas favoritas. Eso preparará a su familia a ser más inteligente en cuanto al consumo de sodio.

### Receta para la salud:

#### Conveniente condimento sin sal

- 1 cucharadita de tomillo seco
- 2 cucharaditas de mostaza seca
- 1-1/2 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1-1/2 cucharaditas de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de eneldo
- 2 cucharaditas de pimentón

Combine y coloque en un recipiente bien sellado; guarde en un lugar fresco y seco. Úselo en lugar de sal para condimentar sus alimentos.

Extractado el 7 de mayo de 2014 de: <http://www.umext.maine.edu/onlinepubs/PDFpubs/4029.pdf>

#### Combinaciones de Hierbas/Comidas

- Albahaca: tomates
- Cebollinos: salsas, papas, tomates
- Cilantro: comida mexicana, asiática y caribeña
- Eneldo: zanahorias, requesón, pescado, ejotes, papas, tomates
- Menta: zanahorias, ensaladas de fruta
- Orégano: pimientos, tomates
- Perejil: ensalada de papa
- Romero: pollo, pescado, cordero, puerco, papas asadas, sopas, guisados
- Salvia: condimento para aves, rellenos
- Estragón: pollo, huevos pescado
- Tomillo: huevos, habas, papas, aves, calabacitas de verano, tomates

