

¡CORTA LA SAL!



¿Son el sodio y la sal lo mismo? En resumen, no. El sodio es un mineral natural que se encuentra en la sal y en muchos de los alimentos que comemos. La sal se compone de aproximadamente un 40% de sodio y un 60% de cloruro. El cuerpo humano realmente necesita pequeñas cantidades de sodio para funcionar correctamente, pero consumir demasiado sodio puede afectar negativamente nuestra salud. Casi el 80% del sodio que comemos proviene de alimentos envasados y procesados, así como de alimentos que podemos pedir en restaurantes. Sorprendentemente, una cantidad muy pequeña del sodio que comemos proviene de la sal que añadimos mientras cocinamos o cuando estamos en la mesa.

¡Descubramos algunas maneras en que podemos reducir el sodio en nuestras dietas!

¿Cuáles son los riesgos para la salud de comer demasiado sodio?



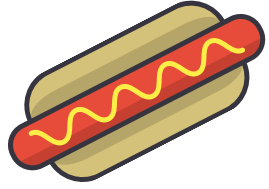
- Aumento de la presión arterial
- Aumento del riesgo de enfermedad cardíaca, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular
- Osteoporosis y huesos más débiles (debido al aumento de las pérdidas de calcio)

¿Cuánto sodio es demasiado?

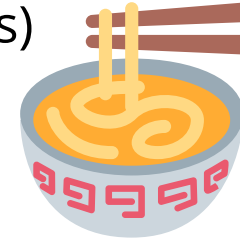
El límite recomendado de sodio es menos de 2,300 mg por día (la cantidad encontrada en 1 cucharadita de sal).

* **La ingesta promedio de sodio en los Estados Unidos es de 3,400 mg por día** (la cantidad que se encuentra en 1.5 cucharaditas de sal).

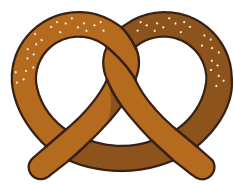
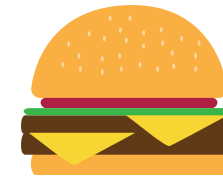
¿Qué alimentos son altos en sodio?



- Carnes procesadas (tocino, jamón, perritos calientes, embutidos)
- Mezclas de arroz y fideos de cocción rápida
- Virutas, galletas saladas, pretzels, y nueces saladas
- Sopas en conserva, frijoles y verduras con sal añadida



- Entradas y pizzas congeladas
- Comida rápida (hamburguesas, nuggets de pollo, patatas fritas)
- Aderezos para ensaladas y salsas



Receta del Mes: Trucha Al horno

Fuente de la receta: myplate.gov

Ingredientes:

- 2 libras de filetes de trucha (u otros peces, cortado en seis pedazos)
- 3 cucharadas de jugo de lima
- 1 tomate (mediano, picado)
- 1/2 cebolla (mediana, picada)
- 3 cucharadas de cilantro (picado)
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta roja

Indicaciones:

1. Precalentar el horno a 350 grados.
2. Enjuague el pescado y seque con palmaditas. Colocar en el plato de hornear.
3. En un plato separado, mezcle los ingredientes restantes y vierta sobre el pescado.
4. Hornear durante 15-20 minutos o hasta tener doradillo.

El material de este artículo proviene del plan de estudios De solo decir sí a las frutas y verduras: Lección 15, ¡Corte la sal!

¿Cómo podemos reducir nuestra ingesta general de sodio?

En tu casa:

- Hacer caldos de homeade y sopas
- Añadir vinagre o limón/lima jugo para sabor
- Utilice hierbas frescas y secas para dar sabor
- Enjuague frijoles en conserva y verduras
- Utilice especias sin sal para ralladura hasta su plato
- Evite agregar sal al agua al cocinar pasta, arroz o verduras
- Pruebe su comida primero antes de agregar sal de mesa

En restaurantes:

- Elegir lados más bajos en sodio: ensalada de frutas, verduras mixtas, ensaladas verdes, patatas al horno
- Pedir aceite de oliva & vinagre / jugo de limón al pedir ensaladas
- Pedir salsas en el lado

En la tienda:

- Lea la etiqueta de información nutricional
- Comprar alimentos integrales tan a menudo como sea posible
- Llene su carrito con frutas y verduras
- Elija alimentos en conserva y envasados que digan "bajo en sodio" o "sin sal agregada"
- Elija carnes magras, pescados y aves de corral



SCAN ME

Escanee este código para conectarse con el equipo de NEP y ver otros recursos de nutrición:

1. Abra la aplicación de su cámara y escanee este código.
2. Siga el enlace en la parte superior de su teléfono para ver la página de inicio, los boletines y los videos de recetas de NEP.

Si está interesado en lecciones de nutrición pregrabadas:

1. Haga clic en la pestaña naranja: "Haga clic aquí para obtener más información sobre nuestros socios participantes".
2. Encuentre su socio / ubicación asociados.
3. ¡Complete una breve encuesta previa y disfrute de la lección!

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por la Nutrición Suplementaria del USDA Programa de Asistencia (SNAP) a través del PA Departamento de Servicios Humanos (DHS).