

MÁS HIERBAS, MENOS SAL:

El sodio es un nutriente esencial responsable de la contracción muscular, la función nerviosa y el equilibrio de líquidos. Sin embargo, demasiado puede ser potencialmente perjudicial para la salud. Las dietas altas en sodio se asocian con un mayor riesgo de desarrollar la presión arterial alta que, si no se controla, puede ser perjudicial para la función cardíaca y/o renal. Recuerde: ¡una presión arterial normal es 120/80 mmHg!

Las pautas dietéticas actuales para estadounidenses recomiendan que los adultos sanos limiten la ingesta de sodio a menos de 2300 mg por día (las recomendaciones variarán según las condiciones de salud). Sin embargo, los informes sugieren que la dieta estadounidense típica contiene más de 3400 mg de sodio por día. La mayor parte proviene de una combinación de comida rápida y alimentos preparados muy procesados. Agregar más sal a la mesa también puede contribuir a una dieta alta en sodio: ¡una sola cucharadita de sal de mesa contiene 2300 mg de sodio!

Las principales fuentes de sodio de una dieta estadounidense incluyen...

- Sándwiches, hamburguesas, pizzas, tacos.
- Papas fritas, galletas saladas y otros bocadillos salados
- Condimentos, salsas y jugos
- Panes, postres y otros dulces.

¿Alguna vez ha visto alimentos y bebidas envasados con la afirmación “reducido en sodio” o “sin sal agregada”? Si bien estas afirmaciones sugieren que se está tomando una decisión saludable, no siempre es así. Esto es lo que realmente quieren decir...

AFIRMAR	LO QUE REALMENTE SIGNIFICA
Sin sal/sodio	Menos de 5 mg de sodio por porción.
Muy bajo en sodio	35 mg o menos por porción
Bajo en sodio	140 mg o menos por porción
Sodio Reducido	Al menos un 25% menos de sodio que el producto normal.
ligeramente salado	Al menos un 50% menos de sodio que el producto normal.
Sin sal añadida	No se agrega sal durante el procesamiento, pero es posible que no esté libre de sal/sodio (a menos que se indique lo contrario).

HIERBAS CONTRA ESPECIAS

¡Las comidas saludables también pueden ser comidas sabrosas! Las hierbas y especias añaden sabores y colores naturales a los alimentos y bebidas, pero ¿sabías que los dos términos son en realidad bastante diferentes?

HIERBAS	ESPECIAS
	
La parte verde y frondosa de una planta	La raíz, tallo, semilla, fruto o corteza de una planta
se puede disfrutar fresco o seco	se puede disfrutar en forma seca
Ejemplos: albahaca, orégano, perejil, romero	Ejemplos: canela, comino, pimienta, cúrcuma

¿Sabías que las hierbas secas son más fuertes que las frescas? De hecho, 1 cucharada de hierbas frescas finamente cortadas equivale a 1 cucharadita de hierbas secas desmenuzadas o ¼-½ cucharadita de hierbas secas molidas.