

"¡MOZO! - ¡HAY SOPA
EN MI SAL!"



Semana
Mundial por la
Sensibilización
sobre la Sal

11 - 17 de marzo 2013

www.facebook.com/

AccionLatinoAmericanaDeSalYSalud



Una receta para una vida más sabrosa y saludable

- Saborear los alimentos al natural, usar menos sal (y menos ingredientes salados como salsa de soya, cubos para sopas, sazónadores en polvo) y más ingredientes sabrosos como: jengibre, limón, ají, ajo y hierbas frescas
- Esto bajará más tu presión sanguínea y el riesgo de infarto cerebral, enfermedades al corazón, ataques cardíacos, además de osteoporosis, enfermedades renales y cáncer estomacal
- Consumir menos de 5 g de sal por día –menos de una cucharadita de té, ya que se está comiendo mucho más que eso
- Cocinar verduras, pastas, papas y otros sin agregar sal
- Si la receta dice “sazone a gusto” o “agregue sal”- no le eche sal
- Dejar el salero en la cocina y no ponerlo en la mesa



Trate de usar más

Hierbas
Especias/condimentos
Limón
Pimienta
Ají
Ajo
Jengibre
Sopas bajas en sal

Trate de usar menos

Tocino
Queso
Sopas instantáneas
Kétchup
Mostaza
Salsa de soya
Jamón
Salsas instantáneas

Sodio

Sal también es llamada cloruro de sodio. Es el sodio en la sal que puede ser malo para su salud. Sodio, o sal, está en el listado de las etiquetas de información nutricional de los alimentos

Sal = sodio x 2,5

Ej. 1 g de sodio = 2,5 g de sal

Pide... *menos sal, por favor!!!*