

CONSEJOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE SODIO

El sodio es el principal componente de la sal de mesa, y está presente en todos los alimentos, incluso en los naturales en muy baja proporción, y en los alimentos industrializados en mayor proporción.

Un alto consumo de sodio es el principal factor de riesgo para padecer Hipertensión arterial y esta es uno de los principales factores predisponentes para infarto y accidente cerebrovascular.



A continuación consejos prácticos para reducir la cantidad de sodio y sal que consume.

1. Comer más alimentos frescos y naturales, comidas preparadas en casa.
2. Aumentar el consumo de frutas y verduras ya que son ricas en Potasio y este contrarresta los efectos negativos del sodio.
3. Reducir el uso de la sal al cocinar y no usar el salero en la mesa
4. Sazonar con **especias y hierbas aromáticas** ayuda a reducir de forma paulatina la adición de sal a los platos.
5. Cocinar los alimentos al vapor: al no haber un medio con el que el alimento entra en contacto como el agua, no hay cesión de sustancias y se conserva mejor el contenido natural del sodio del alimento y no pierde sabor.
6. Conviene reducir la ingesta de productos procesados, revise las etiquetas y prefiera alimentos con menos de 140 mg de sodio por porción.
7. Evite consumir alimentos precocidos, enlatados y embutidos.