FOTO:CORTESIA

Tenga cuidado con el exceso de sal

SALUD
WH

La hipertensión, la enfermedad renal o cardiopatías, son enfermedades que exigen un mayor control en el consumo de sal. La sal (cloruro de sodio) es la principal fuente de sodio en nuestra alimentación. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda ingerir menos de 5 gramos (cerca de una cuchara) al día.

El sodio es un nutriente esencial necesario que cumple varias funciones en el organismo, por ejemplo, ayuda a mantener el volumen plasmático, el equilibrio ácido básico, la transmisión de los impulsos nerviosos y el funcionamiento normal de las células.

Sin embargo, el exceso de sodio tiene consecuencias adversas para la salud, en particular en la hipertensión arterial.

Según la licenciada Mayra Carías, experta en nutrición y dietética de Nutricare, todos los alimentos ya traen cantidades de sodio natural, pero algunos productos lo contienen en mayores proporciones, ya que el sodio permite preservarlos.

"La hipertensión, la enfermedad renal o cardiopatías, son enfermedades que exigen un mayor control en el consumo de sal, los pacientes deben saber que cuidar ese detalle es vital para evitar complicaciones", explica Carías.

La especialista en nutrición recomienda implementar cambios de manera progresiva, que la reducción sea de manera regular, para que nuestro paladar se pueda adaptar. Pero para cuidarnos también es importante llevar una alimentación equilibrada que incluya el consumo de frutas y verduras. Además de poner atención al etiquetado nutricional de los productos .

"Debemos regular el consumo de sal para evitar estas enfermedades, todos buscamos rendir de buena manera, pero al tener una enfermedad no funcionamos igual y de una se desencadena otra. Es posible preparar todo de manera natural y acostumbrar al paladar", agrega la experta de Nutricare.

La OMS enfatiza que el consumo habitual de sal en exceso puede parecer inofensivo, pero se asocia a millones de muertes prematuras.

Sustitutos de la sal con los que no perdera el sabor

SALUD
WH

La sal es un buen producto siempre que se ingiera la dosis recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El problema radica en que gran parte de la población duplica la cantidad diaria recomendada. Por ello, existen productos que pueden ser sustitutos de la sal en muchas comidas como el ajo o la salsa de soja

La sal es uno de los productos que nunca faltan en la despensa y uno de los más recurrentes a la hora de condimentar las comidas. Además, según la Organización Mundial de la Salud, la sal es la principal fuente alimentaria de sodio, pero puede ser sustituida por otros productos naturales.

La OMS apuesta por un consumo responsible

A pesar de que lo recomendado por la OMS es el consumo de menos de 5 gramos de sal al día, gran parte de la población duplica este dato y llega a ingerir entre 9 y 12 gramos diarios de sal. La Sal baja en sodio, con un contenido de un 0 %. Esta sal dietética sin sodio es naturalmente saludable. Sustituye a la sal común que contiene más de un 99 % de sodio, para dar sabor a los alimentos de forma saludable, aportando potasio para conseguir el sabor salado en lugar de sodio.

FOTO:CORTESIA PIXABAY.COM

Sustitutos de la sal

No siempre es necesario optar por la sal para dar sabor a la comida; otros productos son capaces de hacerlo y sustituir a la sal sin que los platos queden desabridos. Algunos de ellos son:

- 1. El ajo en polvo, picado o asado es una alternativa a la sal, su sabor deja un gusto a las comidas sin necesidad de usarla.
- 2. La cebolla es uno de los alimentos más utilizados en cocina y, aunque muy pocos lo saben, es una opción saludable como sustituto de la sal.
- 3. La salsa de soja es un sazonador que sustituye por completo la sal, con un pequeño chorro basta para darle un toque de sabor a los platos sin necesidad de utilizar sal.
- 4. Las hierbas aromáticas o especias contribuyen a darle otro toque a las comidas. El orégano es un buen sustituto en pastas y algunas carnes, mientras que el tomillo es perfecto para pescados, verduras y para vinagretas. El cilantro y el perejil son hierbas con olores mucho más frescos que dan un buen sabor a las comidas.
- 5. Existen más sustitutos para la sal en cocina, pero su sabor es mucho más personal y no es agradable o del gusto de todos los comensales.

HOSAKA DENTAL
Del Doctor Erick Hosaka
Le Brinda Garantía y seguridad en esta época del COVID-19
Un Denstista que cuenta con la más alta tecnología para los diagnósticos y cuidado de sus dientes.

En las siguientes especialidades
• Exámenes y Limpiezas Dentales
• Curaciones
• Invisalign (ortodoncia invisible)
• Coronas y puentes
• Emergencias dentales
SE HABLA INGLÉS Y ESPAÑOL
Pida su cita llamando al
301 657 2225

TOTAL DENTAL CARE
Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS, EXTRACCIONES, ROOT CANAL. IMPLANTES, COSMETICA DENTAL, TRATAMIENTO DE ENCIAS.
Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.
ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.
PACIENTES NUEVOS
Limpieza
$60
Incluye: Exámen y consulta. Chequeo del cancer bucal 4 Rayos X (bitewing) Precio Regular $200. Sólo pago en efectivo. No válido con seguro para terceros.
703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale,VA 22003

¡Use la mascarilla!
¡Cuide su salud y la de su comunidad!
• Utilice la mascarilla al salir de su casa.
• Mantenga el distanciamiento social.
• Lávese las manos con frecuencia.
• No salga de su casa si está enfermo/a.
• Si lo necesita, hágase la prueba del COVID-19 y quédese en cuarentena.
El uso correcto de la mascarilla incluye:
• Tape la boca y la nariz completas, todo el tiempo.
• Lave la mascarilla con frecuencia (o reemplace si es desechable).
• No baje la mascarilla a la barbilla.
• Lávese las manos luego de tocar la mascarilla.
Más información en: https://coronavirus.dc.gov/
Un proyecto de Fiesta DC, Inc. | www.fiestadc.org | info@fiestadc.org | 202-390-2335
Mascarillas elaboradas a mano por la colectiva de mujeres de DC, Rayo de Esperanza. https://www.rayodeesperanzadc.com/