

Trucos para disminuir la sal en las recetas

Trucos para disminuir la sal en las recetas

[imprimir](#)



La cuestión de **la sal no se trata únicamente de un asunto culinario**. Tanto **su escasez como su exceso** pueden **arruinar un buen plato**, pero la **cantidad** que echemos también **influirá** mucho en **nuestra salud**. Vamos a ver un par de cosas que hay que tener en cuenta a la hora de ingerirla.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo **diariomáximo de 5 gramos de sal (menos aún en los niños)**, que es la cantidad aproximada que cabe en una cucharilla de café. **Si nos pasamos** con ella, los efectos a largo plazo pueden ser muy importantes: **hipertensión arterial, problemas cardíacos, retención de líquidos, aumento de peso...**

Eso **no quiere decir** que debamos **convertirnos** en amantes de los **platos sosos: la sales buena y necesaria**, pero con moderación. Simplemente hay que tener en cuenta algunos factores. Por ejemplo, que la mayoría de la sal que consumimos procede de productos ya preparados o que consumimos fuera de casa. Tenlo en cuenta a la hora de pedir en un restaurante y **opta en la medida de lo posible por los alimentos frescos**, que contienen menos.

Dentro de **casa, pan, embutidos y lácteos** son los que más cloruro sódico aportan, así que **modera su ingesta**. Un **truco a la hora de cocinar** es jugar con las **especias**, las **hierbas**, el **vinagre**, el **aceite** y **salsas como** la de **yogur** o la de **tomate: enmascaran la falta de sabor**. Finalmente, ten en cuenta que el gusto por la sal es adquirido, por lo que se puede modificar. **Reduce paulatinamente** la cantidad que ingieres a diario y **dejarás de echarla de menos**.

Etiquetas

[aliñar las comidas](#)

[chef plus induction](#)

[cuanta sal deben consumir los niños](#)

[cuanta sal debo ingerir por día](#)

[hace daño la sal a nuestro organismo](#)

[recetas faciles](#)

[recetas robot cocina](#)

[sal](#)

[sal en el organismo](#)

[salar las comidas](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar