

Alternativas a la sal

Alternativas a la sal

[imprimir](#)



Si estás a dieta, si sufres retención de líquidos o si eres hipertenso, seguramente el médico te ha recomendado que **reduzcas la cantidad de sal** en tu dieta. Una indicación que también deberían seguir el resto de personas, ya que, por lo general, **solemos consumir más sodio del que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS)**. La media de los españoles se sitúa en los **10 gramos de sal diarios**, y según la OMS deberíamos tomar menos de **5 gramos** al día. ¡Ya ves que nos pasamos bastante!

¿Qué riesgos tiene consumir demasiada sal?

- Aumenta la **tensión arterial**

- Puede conllevar **enfermedades vasculares y del corazón**
- Puede producir **enfermedades de hígado y riñones**
- Puede provocar **retención de líquidos**, sobrepeso y obesidad

Acostúmbrate a echar un vistazo a las **etiquetas de los productos** en el supermercado, ya que existen alimentos procesados que aportan demasiada cantidad de sal en una sola comida (en algún caso incluso un 80% de la cantidad diaria recomendada).

Alternativas a la sal ¿Sabores tradicionales o exóticos?

Existen **hierbas aromáticas, cítricos o especias** que potenciarán el sabor de tus comidas y los harán tan apetecibles como siempre pero con menos sal.

- Prueba con algunas especias como el **tomillo**, el **romero**, la **albahaca**, el **laurel**, el **hinojo**, el **orégano**, la **salvia**, el **eneldo**, la **menta**, la **hierbabuena**, la **nuez moscada** o el **estragón**, típicas en nuestra dieta mediterránea. Combinan perfectamente con lo que le echas, tanto pasta y verdura, como carne y pescado: cordero con romero, pollo con estragón, merluza con hinojo, salmón con eneldo...
- Prueba **con condimentos nuevos**, es decir, crea combinaciones de ingredientes y sorprende al paladar: ensaladas con menta, pato con clavo, pollo con canela, lenguado con ajedrea... Junto a jugo de limón o de naranja, notaremos menos la falta de sal.
- Las **gastronomías india, árabe u oriental** nos traen también hierbas de sabor intenso y característico que darán un toque exótico y sabroso. Curry, cúrcuma o cardamomo son algunos ejemplos que junto a judías, lentejas, rape o patatas pueden sorprenderte.

Recuerda que las hierbas aromáticas, tanto **frescas** como **secas**, debes guardarlas en preferiblemente en **tarros de cristal herméticos**. Las frescas incluso puedes mantenerlas en la nevera o el congelador.

Mezclándolas con aceite de oliva y dejándolo macerar unas horas obtendrás **aceites aromáticos** deliciosos para ensaladas, pastas y verduras. ¡Pruébalo!

Nosotros solemos añadir sal en las recetas, pero recuerda que todo queda siempre bajo tu criterio, y que puedes elegir la cantidad de sal que quieres añadir o incluso puedes eliminarla si has decidido retirarla de la dieta.

¡Dale un toque creativo a tus comidas e intenta realizarlas con alguna de las propuestas que hoy te hemos ofrecido!

Etiquetas

[comer sin sal](#)

[hierbas aromáticas](#)

[platos sin sal](#)

[sal](#)

[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