

## ¡Condimente sus alimentos sin usar sal! - Adaptado para comunidades latinoamericanas

Todos necesitamos algo de sodio, pero demasiado sodio puede dañar nuestra salud. El exceso de sodio puede elevar la presión arterial, causar enfermedades coronarias, derrames cerebrales y enfermedad en los riñones.

El sodio es el ingrediente principal en la sal. Todos los tipos de sal, por ejemplo la sal de mesa o la sal de mar son altos en sodio.

Los adultos sanos sólo necesitan alrededor de 1500 miligramos de sodio al día. Ésta es la cantidad de sodio en 2/3 de cucharadita de sal.

Una forma de disminuir el sodio en nuestra dieta es evitar usar sal cuando cocinamos. Hay muchas alternativas o combinaciones de ingredientes deliciosos que pueden intensificar el sabor de los alimentos sin agregar sal.

Si quiere aventurarse en la cocina puede empezar eligiendo uno o más de los ingredientes de la siguiente tabla para frotar, esparcir, saltear o agregar a sus platillos favoritos. Si quiere seguir una receta, vea las muestras a continuación. A todos les gustan diferentes sabores; éstas son sólo algunas ideas:

<i>Platillo</i>	<i>Ideas de sabores</i>	
Carne de res	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Jengibre</li> <li>  Pimienta negra</li> <li>  Mostaza</li> <li>  Pimentón picante español- Paprika</li> <li>  Ajo en polvo</li> <li>  Romero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Tomillo</li> <li>  Comino molido</li> <li>  Cardamomo</li> <li>  Cilantro</li> <li>  Hoja de laurel</li> <li>  Achiote</li> <li>  Polvo de ají amarillo</li> <li>  Menta</li> </ul>

Sp: Spice Up Your Meals Without Salt! - Adapted Latin American

© 2013 Dietitians of Canada. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>  Salvia</li> </ul>
Carne de cerdo/puerco/chancho	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Cebolla</li> <li>  Pimienta negra</li> <li>  Manzana</li> <li>  Piña</li> <li>  Azafrán</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Salvia</li> <li>  Orégano</li> <li>  Ajo</li> <li>  Romero</li> <li>  Ajo fresco</li> <li>  Tomillo</li> </ul>
Aves de corral	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Limón</li> <li>  Estragón</li> <li>  Albahaca</li> <li>  Pimentón - Paprika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Chalotes</li> <li>  Romero</li> <li>  Albahaca</li> <li>  Tomillo</li> <li>  Ajo</li> </ul>
Pescado	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Limón</li> <li>  Jengibre</li> <li>  Pimienta negra</li> <li>  Albahaca</li> <li>  Cebolletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Cebollín</li> <li>  Perejil</li> <li>  Hinojo</li> <li>  Ajo</li> <li>  Tomillo</li> </ul>
Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Pimienta negra</li> <li>  Tomillo</li> <li>  Cebollín</li> <li>  Cebolla</li> <li>  Cebolletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Perejil</li> <li>  Ajo</li> <li>  Achiote</li> <li>  Comino molido</li> <li>  Cilantro</li> </ul>
Pasta	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Orégano</li> <li>  Tomillo</li> <li>  Mejorana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Jugo de limón</li> <li>  Aceite de oliva</li> <li>  Ajo</li> </ul>

Sp: Spice Up Your Meals Without Salt! - Adapted Latin American

© 2013 Dietitians of Canada. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Perejil</li> <li>  Menta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Hoja de laurel</li> <li>  Chile</li> <li>  ají</li> </ul>
Verduras cocidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Tomillo</li> <li>  Perejil</li> <li>  Orégano</li> <li>  Pimienta negra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Ajo</li> <li>  Jengibre</li> <li>  Clavos</li> <li>  Nuez moscada</li> <li>  Mostaza en polvo</li> </ul>
Ensalada	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Aceite de oliva extra virgen</li> <li>  Aceite de canola, de cártamo, o de semillas de uva</li> <li>  Vinagre de vino tinto</li> <li>  Vinagre de vino blanco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  Vinagre balsámico</li> <li>  Vinagre de sidra de manzana</li> <li>  Hierbas frescas como menta, albahaca, cilantro, eneldo</li> <li>  Cebolletas o cebollas rojas en rebanadas delgadas o finamente picadas</li> <li>  Jugo de limón</li> </ul>
Granos (como arroz integral, quinoa)	<p>Para cocinar estos granos combine agua con cualquiera de estos líquidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>  Caldo de carnes o consomé sin sal mezclado con azafrán</li> <li>  Jugo de tomate sin sal</li> <li>  Jugo de naranja natural (100%)</li> <li>  Para agregar color y sabor:</li> <li>  Comino (en grano o semillas)</li> <li>  Cúrcuma</li> <li>  Achiote</li> </ul>	

Sp: Spice Up Your Meals Without Salt! - Adapted Latin American

© 2013 Dietitians of Canada. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.

Updated: 2018-07-11 | PAGE 3 of 6

Pruebe estos ejemplos de recetas para agregar sabor sin sal: Para agregar sabor sin sal, pruebe estos ejemplos de recetas:

### *Chiles jalapeños rellenos asados*

Para 4 porciones

Tamaño de la porción: 2 chiles cortados a la mitad

\* Precaliente la parrilla a temperatura media

4	chiles jalapeños, cortados a la mitad y sin semillas	4
¼ de taza	de queso crema baja en grasa	60 mL
2 cucharaditas	de cebollines/chalotes finamente picados	10 mL
2 cucharaditas	de jugo de limón recién exprimido	10 mL
1 cucharadita	de ajo finamente picado	5 mL
¼ de cucharadita	de pimienta fresca negra molida	1 mL

1. Mezcle el queso crema bajo en grasa, los cebollines/chalotes finamente picados, jugo de limón, ajo y pimienta negra
2. Rellene cada chile jalapeño con 7 mL (1 ½ cucharadita) de la mezcla. Coloque en la parrilla previamente caliente, con el relleno hacia arriba, y ase de 4 a 5 minutos o hasta que se formen las marcas de la parrilla en la parte inferior del chile.

Consejo: Use guantes desechables al trabajar con chiles jalapeños para que el aceite caliente no entre en contacto con su piel.

© Cook! Dietistas de Canada. 2011. Publicado por Robert Rose Inc. Visite el sitio web de los Dietistas de Canadá en [www.dietitians.ca/Your-Health.aspx](http://www.dietitians.ca/Your-Health.aspx)

### *Frijoles /Alubias negrs sencillas*

Para 4 porciones

1 cucharadita	de aceite vegetal	5 mL
1	cebolla pequeña, picada	1
1 lata	de frijoles/alubias	1 lata (alrededor de

Sp: Spice Up Your Meals Without Salt! - Adapted Latin American

© 2013 Dietitians of Canada. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.

(19oz/540ml)	negras, escurridas y	2 tazas, 500 mL)
1 ½ tazas	enjuagadas	375 mL
½ taza	de agua	125 mL
1	de pasta de tomate	1
1	chile chipotle en adobo	1
1 cucharadita	hoja de laurel	5 mL
2 cucharaditas	de comino molido	25 mL
	de cilantro fresco picado	

1. Caliente aceite a fuego medio en una sartén grande. Saltee las cebollas hasta que se ablanden, alrededor de 5 minutos. Revuelva los frijoles/alubias, el agua, la pasta de tomate, el chile chipotle, la hoja de laurel y el comino; hierva. Baje la temperatura y cocine a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la mezcla se espese ligeramente. Retire el chile chipotle y la hoja de laurel. (¡Si deja el chile chipotle, el platillo será demasiado picante!!).

2. Vierta en tazones y adorne con cilantro, si lo desea.

Porciones adicionales: Combine con arroz integral para rellenar tortillas y/o pan pita y así crear un almuerzo sencillo.

© Simply Great Food. Dietistas de Canadá. 2007. Publicado por Robert Rose Inc. Visite el sitio web de los Dietistas de Canadá en [www.dietitians.ca/Your-Health.aspx](http://www.dietitians.ca/Your-Health.aspx)

### *Aderezo cremoso y agridulce*

Tamaño sugerido de la porción: 30 mL (2 cucharadas)

Rinde: para alrededor de 250 mL (1 taza)

¾ de taza	de yogurt natural bajo en grasa	175 mL
2 cucharaditas	de miel líquida	10 mL
¼ de taza	de eneldo fresco picado	60 mL
1 cucharadita	de jugo de limón recién exprimido	15 mL
2 cucharaditas	de mostaza Dijon	10 mL

Delicioso con: Ensalada de repollo con una variedad de verduras como calabaza, zanahoria, brócoli, tallos e hinojo.

© Cook! Dietistas de Canadá de 2011. Publicado por Robert Rose. Visite el sitio web de los Dietistas de Canadá en [www.dietitians.ca/Your-Health.aspx](http://www.dietitians.ca/Your-Health.aspx)

Distribuida por: