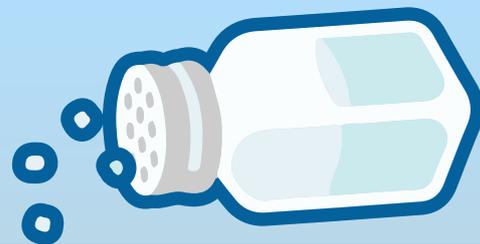


# Alternativas a la sal en la dieta



El sodio es un mineral que, unido al cloro en forma de sal, está presente en muchos alimentos. Aunque es necesario en pequeñas dosis, un incremento de su consumo puede comportar problemas de salud. A continuación te enseñamos a cocinar sin sal.

## Condimentos substitutivos de la sal

### para las verduras



Nuez moscada



Clavo



Perejil



Menta



Vinagre

### para el pescado



Limón



Comino



Tomillo



Ajo



Estragón

### para la carne



Salvia



Romero



Pimienta



Laurel



Hinojo

## También debes tener en cuenta

1



Cocina al vapor, a la plancha o en estofado para mantener el sabor de los alimentos.

2



Comprueba el contenido de sal de los alimentos.

3



Retira el salero de la mesa y cocina sin sal.



Evita embutidos, alimentos precocinados, congelados y enlatados, el queso curado y las mantequillas saladas, los dados de caldo, los aperitivos, bebidas con gas, zumos de frutas envasados, alimentos ahumados y salsas preparadas como el ketchup o la salsa de soja.