

GUIA DE REDUCCION DE SAL PARA PADRES

Consejos para padres: en casa, compras de comestibles, comer afuera, involucrar a los niños.

La sal, fuente de sodio, a menudo se agrega a los platos durante el proceso de cocinar. Estamos acostumbrados a los alimentos altos en sodio porque nos enseñan a preparar platos con una variedad de condimentos que son altos en sodios. Al igual sabemos que la dieta alta en sodio está relacionada con múltiples enfermedades incluyendo hipertensión, enfermedad cardiovascular, enfermedad renal.



¡La verdad es que la comida todavía puede tener un sabor delicioso con menos o sin sal! Sepa que lleva tiempo para que nuestro paladar se acostumbre al sabor natural de los ingredientes. Después de seguir una reducción de sal haga plan persistentemente durante al menos 4 semanas, se volverá muy sensible al alto contenido de sodio en los alimentos y empezará a disfrutar del sabor natural en los alimentos llenos de nutrientes!

Reducir la sal en casa

- Hay dos maneras para conseguir la reducción de la sal
 - **Reducción gradual:** para un plato por semana, reduzca el 50% del uso habitual o reemplaza la sal con hierbas y especias
 - **Reducción completa:** elimine o sustituye la sal por hierbas y especias para todos los platos a la vez.
- Reemplace parte/toda la sal con vinagre, cebollín, jengibre, ajo, pimienta, sésamo, y otras hierbas y especias
- Reemplace el bocadillo con cesta de frutas para reducir el consumo adicional de sal
- Congélelos para obtener el mejor sabor

Reducir la sal en la compra de comestibles

- Compre frutas y verduras de temporada para el mejor sabor con un buen precio
- Elija alimentos que sean más bajos en sodio
- En su lugar, cocine platos similares en casa (con sal reducida o sin sal) y explore alternativas de reemplazo

Reducir la sal cuando se coma afuera

- Pedir menos / sin sal o menos salsa o salsa en el lado
- Omitir los acompañamientos; a menudo, son altos en sal y azúcar

Involucre a los niños en el proceso de la reducción de la sal

La construcción de hábitos alimenticios saludables de por vida comienzan a una edad temprana, lo que puede afectar directamente su salud física, mental e intelectual en la edad adulta. Establecer una relación saludable con la comida es una parte muy importante de su educación en el hogar. Haga que sus hijos participen en algunas actividades prácticas ayudándole en crear el plan de comidas, las compras de comestibles, y la preparación de alimentos.

Planificación de comidas:

- Pregunte a sus hijos que les gustó /qué no les gusto la semana pasada y por qué
- Tome notas sobre sus gustos / disgustos. Si sus gustos en su mayoría son alimentos procesados y poco saludables, omítalos para la comida de esta semana y hable de probar algo nuevo.
- Modifique las recetas con sus hijos; pregúnteles su opinión

Compras

- Haga que sus hijos vayan de compras con usted y pídale que lo ayuden a escoger frutas y verduras
- Frescura y nutrición: Mientras tanto, ayúdelos en el descifrar de frescos a no frescos y por qué es importante elegir una pieza de fruta sobre otra
- Propiedad y variedad de colores: pídale a sus hijos que lo ayuden a elegir diferentes colores de frutas y verduras (¡“elige un arco iris de frutas y verduras!”)
- Bocadillos/postres: si la comida se considera una opción de golosinas, elija alternativas más saludables
- Elija algunas frutas más dulces o más caras como golosinas muy especiales. ¡De esa manera, se convierte en una comida saludable que los niños anhelan!
- Frutas que son buenas para remojar: Manzanas, bananas con mantequilla de maní o
- Frutas que son dulces: Uvas congeladas, frambuesas



Preparación de alimentos:

- Pídale a los niños que ayuden a obtener cosas de la nevera o la despensa
- Pídale a los niños que participen en los pasos que usted considere seguros (poner, mezclar, probar)