



Fecha: 17/08/2016  
Fuente: HOY X HOY - SANTIAGO-CHILE  
Pag: 12  
Art: 2  
Autor: Natividad Espinoza R.  
Título: SUGIEREN REEMPLAZAR SAL CON ALIÑOS Y HIERBAS AROMÁTICAS

Tamaño: 17,1x15,4  
Cm2: 263,5

Tiraje: 101.000  
Lectoría: 252.500  
Tono:  No Definido

# Sugieren reemplazar sal con aliños y hierbas aromáticas

Aunque las miradas se han volcado a la marraqueta, el sobreconsumo de sodio entre los chilenos se produce en varios alimentos. Chefs y nutricionistas dieron sus recomendaciones.



## 12 GRAMOS DE SAL

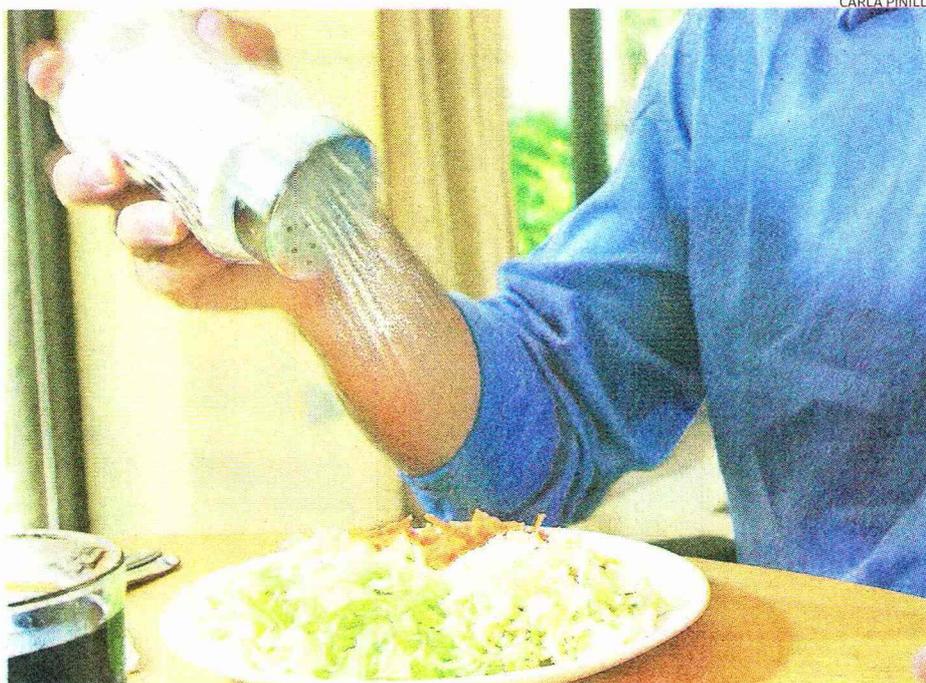
es lo que consume un chileno al día. La ingesta no debería ser más de 5 gramos.

## EL COMINO

y la pimienta no deben ser consumidos en exceso por personas con úlceras, ya que pueden causar más irritación.

## LA SALSA DE SOYA

no se considera un buen reemplazante para la sal, ya que también es alta en sodio.



CARLA PINILLA

*Muchas personas ni siquiera prueban los alimentos antes de añadirles sal.*



Fecha: 17/08/2016  
 Fuente: HOY X HOY - SANTIAGO-CHILE  
 Pag: 12  
 Art: 3  
 Autor: Natividad Espinoza R.  
 Título: SUGIEREN REEMPLAZAR SAL CON ALIÑOS Y HIERBAS AROMÁTICAS

Tamaño: 13,1x16,5  
 Cm2: 216,1

Tiraje: 101.000  
 Lectoría: 252.500  
 Tono:  No Definido

Natividad Espinoza R.

**P**ese a ser un elemento vital que se encuentra en prácticamente todos los alimentos, últimamente el sodio se ha posicionado en el país como uno de los principales enemigos de la vida sana. Tanto así, que hasta a la marraqueta le tocó lo suyo. ¿La razón? La mala costumbre chilena de abusar del consumo de este mineral a través de una de sus principales fuentes: la sal.

A fin de disminuir el consumo de este ingrediente, autoridades de distintos sectores han propuesto que se dejen de vender algunas comidas e incluso que los restaurantes no dispongan más de saleros en sus mesas, cosa que para muchos es sinónimo de comer desabrido para siempre.

Sin embargo, la académica de Nutrición y Dietética de la U. San Sebastián, Jessica Moya, recalcó a **hoyxhoy** que la sal es apreciada principalmente por su capacidad de exacerbar los sabores, efecto que también se puede lograr usando aliños y/o hierbas aromáticas.

Por esta razón, la profesional invitó a la ciudadanía a “ampliar el espectro de ingredientes a la hora de cocinar, yendo más allá de la sal, el aceite y el limón”. Y añadió que haciendo esto no sólo se puede reducir el uso de sal y hacer visualmente más atractivos los platos, sino también aumentar la ingesta de antioxidantes (siempre y cuando

los aliños no se usen en cantidades muy reducidas y se hagan parte de la dieta diaria).

En tanto, la directora de la Escuela de Nutrición y Dietética U. de Las Américas, Carla Reyes, mencionó que además del uso de especias y hierbas se puede recurrir al reemplazo de la sal tradicional por otras más bajas en sodio, como por ejemplo la Biosal. También, afirmó, “otra opción es usar sal de mar, puesto que como sala mucho más se tiende a usar en menor cantidad”.

#### RECOMENDACIONES

El cocinero del Instituto Profesional Diego Portales (IPDP), Jorge Moncada, aseguró que buenos sustitutos para la sal son las semillas de mostaza, las semillas de girasol y el ajo asado, y que pueden utilizarse tanto en carnes rojas y blan-

cas como en ensaladas.

Por su parte, Moya sugirió concentrarse más que nada en condimentar con básicos, tales como orégano, ciboulette, salvia, romero, perejil y cilantro, que además son plantas pequeñas posibles de instalar en un pequeño huerto de balcón. “El romero va muy bien con los pescados, por ejemplo. También se pueden hacer atados de hierbas y usarlos en caldos para enriquecer el sabor de las preparaciones”, aconsejó.

Finalmente, el administrador culinario de Inacap, José Manuel González, sugirió a quienes quieren bajar la ingesta de la sal “hacerlo de forma paulatina, para no notar tanto su falta”.