



Cocinando CON SABOR LATINO

Por **María Eugenia Rodríguez,**
MS, RD, CSR, LND,
Nutricionista Dietista Licenciada

Probablemente, ha escuchado sobre la importancia de llevar una alimentación baja en sodio. La recomendación general para personas con enfermedad renal es consumir menos de 2,000 mg de sodio al día. Según estadísticas de NHANES 2007-2010, el hombre adulto en Estados Unidos consume 4,240 mg de sodio y la mujer adulta



consume 2,980 mg.¹ En algunos países de Sur América como Argentina, Brasil y Costa Rica se han reportado ingestas de sodio entre 4,400 y 4,700 mg al día.²

Una de las fuentes de sodio en nuestra alimentación son los condimentos que usamos para cocinar. Muchos condimentos comunes en la cocina latinoamericana y caribeña pueden ser altos en sodio. En un estudio publicado en febrero de este año, se examinó la cantidad de sodio en 12 categorías de productos empacados vendidos en 14 países de Latinoamérica y el Caribe.²



Los investigadores evaluaron 16,357 productos. El estudio reportó que los condimentos (n=1083) fue el grupo con el mayor contenido de sodio entre las 12 categorías de productos (mediana: 7,778 mg/100 g; promedio: 684 mg/porción). En Puerto Rico, una isla del Caribe, es común usar adobo, cubitos y sazón para preparar carnes, arroces, guisos y sopas. Estos condimentos son altos en sodio.

Leer la etiqueta nutricional de los condimentos que usa para cocinar es esencial para poder seleccionar los más bajos en sodio. Un producto que tenga más de 140 mg de sodio por porción se considera alto en sodio. Además de mirar el contenido de sodio en la etiqueta nutricional es importante que mire el tamaño de la porción. Si usa una porción mayor de la que indica la etiqueta nutricional estará usando más sodio en la preparación de sus alimentos.

Una cucharadita de sal tiene 2,300 mg de sodio. Por esto, úsela en moderación. Evite usar los sustitutos de sal ya que contienen potasio. Si mira la lista de ingredientes verá que los sustitutos de sal tienen cloruro de potasio. Algunas marcas de estos sustitutos pueden aportar hasta 600 mg de potasio en una porción de ¼ cucharadita.

Existe una gran variedad de hierbas y especias. Puede comprar hierbas frescas o secas en el supermercado o cultivarlas frescas en su hogar. Las especias siempre las consigue secas. Almacene las hierbas secas y las especias selladas en un lugar oscuro y seco dentro de la cocina. Las hierbas frescas cortadas las puede



Algunas alternativas sin sal o bajas en sodio son:

- Ajo y cebolla en polvo • Ajo, cebolla y pimientos frescos • Lima, limón • Hojas de laurel • Comino • Orégano • Cilantro • Ecao
- Chiles, jalapeño • Salsas picantes, pique
- Chile en polvo, pimienta roja • Pimentón, achiote, cúrcuma • Pimienta negra • Canela, clavos, nuez moscada, vainilla • Jengibre • Romero, tomillo, albahaca • Vinagre: blanco, manzana, vino tinto o blanco, jerez, balsámico
- Sofrito: base para cocinar preparado con cilantro, recaó y ají dulce • Chimichurri: salsa verde preparada con cilantro, perejil, orégano
- Salsa al ajillo: aceite y ajo

almacenar en papel toalla dentro de una bolsa sellable en la nevera. Las hierbas secas tienen un sabor más potente y concentrado que las hierbas frescas. Por esto, use menos cantidad de la hierba seca que de la hierba fresca al momento de cocinar.

Una vez las tenga en su hogar, mezcla diferentes hierbas y especias para crear diferentes perfiles de sabor. Inicialmente, puede ser intimidante usar condimentos nuevos, pero con la práctica logrará cada vez mejores resultados en sus comidas. Además de añadir aroma, olor y sabor a nuestras comidas, las hierbas y especias aportan antioxidantes, vitaminas y minerales a nuestra alimentación. ¡Anímese a usarlos!

Cuénteme, ¿cuáles son sus condimentos favoritos? Envía a kniccum@dialysispatients.org.



Referencias

1. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Available online: <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/chapter-2/a-closer-look-at-current-intakes-and-recommended-shifts/>
2. Arcand, J; Blanco-Metzler, A; Benavides-Aguilar K et al. Sodium Levels in Packaged Foods Sold in 14 Latin American and Caribbean Countries: A Food Label Analysis. Nutrients 2019, 11, 369