

Cositas de Bienestar



MÁS HIERBAS, MENOS SAL

¿Sabía usted? De acuerdo con la Asociación Cardiológica Estadounidense (AHA, por sus siglas en inglés), el estadounidense promedio consume más de 3,400 miligramos de sodio por día—más del doble de la cantidad estimada ideal por la AHA para un corazón sano.

¿Por qué demasiada sal es algo malo? Considere los efectos:

- Presión sanguínea elevada
- Riesgo incrementado de coágulos sanguíneos
- Retención de líquidos e hinchazón de piernas y panza.
- Riesgo incrementado de osteoporosis, cáncer, enfermedad cardíaca y ataque cerebral.

En lugar de ello, ¡cambie el salero por hierbas y especias! Hay muchas formas de agregarle sabor a las comidas sin el uso excesivo de sal. Intente mezclar el ajo en polvo con las verduras, espolvoree la pimienta con limón sobre el pollo o cubra los huevos con una pizca de pimiento. Visite el siguiente sitio Web por algunas combinaciones de hierbas y especias para mezclarlas en su próxima comida:

<https://delishably.com/spices-seasonings/The-Ultimate-Spice-Pairing-Guide>

Recursos: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/salt-and-sodium/sodium-health-risks-and-disease/>



¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lee este artículo: <https://bit.ly/3noPcKr>
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

Pregunta

Verdadero o Falso:

La sal marina tiene menos sodio que la sal de mesa.

**¡RESPONDE A FITBIT®
CHALLENGE AQUÍ!**

