

## El desafío de lograr una vida saludable

# Con la medida justa de sal y condimentos

Las Fiestas Patrias se asocian a deliciosos platos. Una de las principales preocupaciones de los especialistas es el alto nivel de consumo de sal por parte de los chilenos.

Por **Cecilia Corbalán**

Una de las principales preocupaciones actuales son los hábitos de alimentación. Como resultado, vemos que los chilenos ostentamos unos de los índices de obesidad e hipertensión más altos del mundo. Entre otras cosas, consumimos gran cantidad de sal, sin darnos cuenta de que el sodio que esta contiene nos puede llevar a elevar nuestra presión arterial y a contraer enfermedades cardiovasculares.

Es así como han surgido alternativas en el mercado que nos invitan a disminuir el consumo de sodio. Se trata de la sal baja en sodio que, como explica la directora de nutrición y dietética de la Universidad del Desarrollo, Rinat Ratner, "es una sal donde se ha reemplazado esta sal de cloruro de sodio por cloruro de potasio que

se caracteriza por ayudar a disminuir la presión arterial. Por lo tanto, si tuviésemos interés en mantener la presión arterial controlada, lo adecuado sería preferir sal de cloruro de potasio que es la sal 'light', que viene en distintos niveles de sustitución. Hay unas que sustituyen completamente el sodio, hay otras que lo sustituyen en 25% y otras en 50%".

El chef Carlo Von Mühlenbrock, quien se ha especializado en la calidad nutricional de los platos que prepara, recomienda aprovechar las alternativas saludables que han surgido en el último tiempo pues todo lo que nos permita tener una mejor alimentación redundará en una mejor calidad de vida. "Yo creo que uno tiene que hablar de alimentación inteligente, de planificar la alimentación en la casa, tal como se planifica la vida. Y una decisión muy importante es aprender a cocinar utilizando opciones que dejen de lado la sal de mesa que tiene un alto aporte de sodio".

### Aprender a usar otros condimentos

Carlo Von Mühlenbrock explica que, al momento de cocinar, se debe intentar reemplazar la sal por otros condimentos



que también dan sabor a los alimentos: "En estas fechas hay una serie de recomendaciones que se pueden seguir. El pavo, por ejemplo, se debe aliñar con poca sal y varios condimentos y dejar reposar un par de horas en el refrigerador antes de meter al horno. Si tú le pones sal y lo metes al horno de inmediato, vas a sentir que la sal no penetra bien. Entonces, es recomendable frotar los condimentos y

con un poco de sal y darle un tiempo de reposo para que la sal se disuelva y penetre bien en las capas musculares".

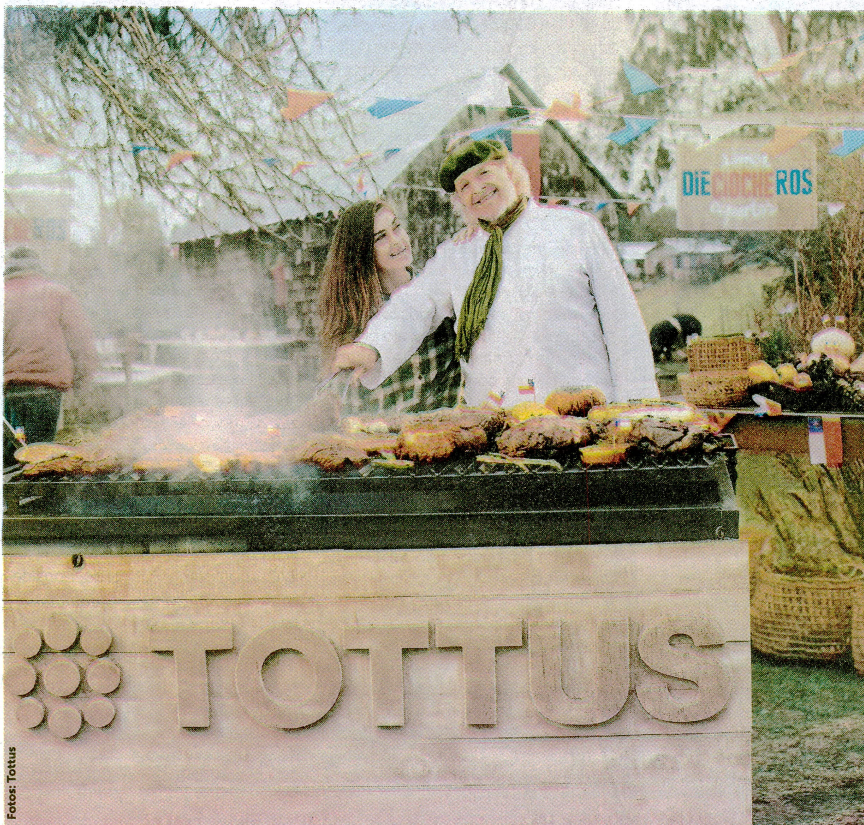
En Chile, según el chef, lamentablemente comemos del orden de siete condimentos solamente. Lo que debiésemos hacer, explica Von Mühlenbrock, es usar todo tipo de hierbas aromáticas, ya que eso es una muy buena opción para bajar el consumo de sal.

> Tottus

> [www.tottus.cl](http://www.tottus.cl)

## Tottus: Expertos en Carnes

### Porque el origen hace la diferencia



Los Expertos en Carnes, sabemos que el origen de la carne es fundamental. Tanto por la textura, su firmeza y el buen sabor que se logra cuando lo enfrentas al calor de una parrilla.

Nuestras marcas provenientes de Chile, Argentina y Uruguay, son exclusivas: Arrecampo, Corral Osorno, Chilebeef, Noble Corral, La Reserva, Corrales del Sur, Santa Brasa y Ana Paula Black.

marca propia, te devolvemos el doble de su precio en mercadería llevando la boleta a lo largo de todo Chile.

Contamos con distintos cortes para parrillar en estas fiestas: Filete, Punta Paleta, Lomo Liso, Palanca, Punta Picana, Huachalomo, Sobrecostilla, Abastero. Mientras que para preparaciones al horno, contamos con cortes: Plateada, Punta de Ganso, Punta de Picana y Pollo ganso. Además invitamos a probar nuevos cortes exclusivos que tenemos sólo para ti.

**En Tottus estamos seguros de nuestra calidad en un 200%**

Nuestras carnes aseguran nobleza y buen sabor, si no que das conforme con alguno de nuestros productos frescos y

Los Expertos en Carnes, compran en Tottus, ¿y tú que esperas para probar la mejor calidad a un conveniente precio?

