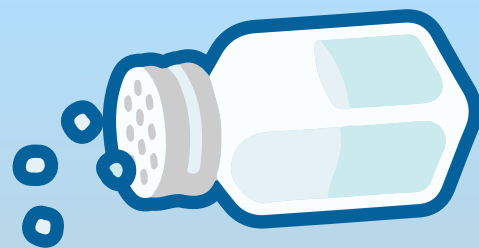


# Alternatives a la sal en la dieta



El sodi és un mineral que, unit al clor en forma de sal, està present en molts aliments. Tot i que és necessari en petites dosis, un increment del seu consum pot comportar problemes de salut. A continuació t'ensenyem a cuinar sense sal.

## Condiments substituïts de la sal

### per les verdures



Nou moscada



Clau



Julivert



Menta



Vinagre

### pel peix



Llimona



Comí



Farigola



All



Estragó

### per la carn



Sàlvia



Romaní



Pebre



Llorer



Fonoll

## També has de tenir en compte

1



Cuina al vapor, a la planxa o en estofat per mantenir el sabor dels aliments.

2



Comprova el contingut de sal dels aliments.

3



Retira el saler de la taula i cuina sense sal.



Evita embotits, aliments precuinats, congelats i enllaunats, el formatge curat i les mantegues salades, els daus de caldo, els aperitius, begudes amb gas, suc de fruites envasats, aliments fumats i salses preparades com el quètxup o la salsa de soja.

