

nutripro®

REVISTA DE NUTRICIÓN DE NESTLÉ® PROFESSIONAL®



 **Nestlé**
PROFESSIONAL

Es tiempo de cambiar las cosas



Existe la percepción popular de que se puede usar menos sal de mar y todavía proporcionar la misma cantidad de sabor. Sin embargo, los experimentos demuestran que éste no es el caso, y el uso de menos sal marina produce un sabor menos salado, tal como lo haría con cualquier otro tipo de sal.







Está en todas partes
Está en todas partes

Además de ser utilizado para sazonar alimentos, el sodio también se encuentra en muchos ingredientes especiales utilizados para mejorar o conservar los alimentos.

Los problemas de salud han hecho que reducir la ingesta de sodio sea un tema relevante en todo el mundo, y la comprensión científica está cambiando rápidamente.

Alimentos para defenderse





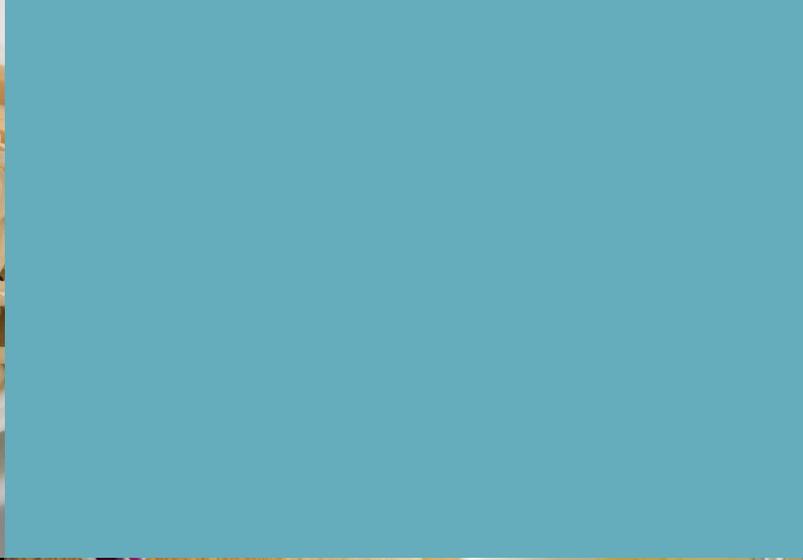
¿La sal y el sodio son la misma cosa? No exactamente. Lo que se encuentra en su salero es cloruro de sodio, un compuesto químico formado por un 40% de sodio y 60% de cloruro. La sal es a menudo fortificada con yodo, un nutriente necesario para el metabolismo.

¿Quién lo necesita?

La sal puede utilizarse como un vehículo para otros sabores. Algunas opciones sabrosas incluyen la sal de apio, sal de ajo, sal de cebolla, o incluso sales aromatizadas con hierbas como la sal de albahaca o romero.













Encontrarás umami en:





