

## Consejos Chef del Solus para Reducir el Azúcar, la Sal y el Colesterol

Mantener a su familia saludable puede ser tan fácil como hacer algunos cambios sencillos en la dieta familiar. Los alimentos que son más altos en sal, azúcar y grasas poco saludables que aumentan el nivel de colesterol son dañinos para la salud del corazón y sobre todo si se consumen con frecuencia. Aún los niños pueden desarrollar cambios en el corazón y la presión arterial. Pero todo esto se puede evitar enseñándoles a los niños a tomar decisiones saludables y esto comienza en el hogar.

Reduciendo este tipo de alimentos a sólo "alimentos para de vez en cuando" puede ayudar a su familia a tomar decisiones más saludables.



### Consejos para reducir el consumo de azúcar, sal y colesterol

- Utilice las etiquetas de alimentos para guiarle. Toda la información está ahí, sólo tenemos que tomar un momento y leer la etiqueta.
- Compare los alimentos que desea comprar para su familia y elija el alimento que es más bajo en sodio, grasas saturadas y azúcar.
- Coma más alimentos frescos, éstos no están cargados de azúcar y grasa que el cuerpo de su familia no necesita.
- Cocine en casa con los niños. Es la mejor manera de controlar la cantidad de grasa, sal y azúcar que se agrega a los alimentos.
- Cuando cocine comience agregando un poco menos de azúcar y sal. Con el tiempo, usted se acostumbrará al sabor de los alimentos sin sal y azúcar. Usted se sorprenderá de lo bien que los alimentos pueden saber con muy poco o sin sal y azúcar.
- Cuando coma en restaurantes, pida que no se le agregue sal a sus alimentos o pida opciones bajas en sodio, si están disponibles.
- Cuando coma afuera, pida alimentos a la parrilla o al horno en vez de fritos.
- Beba más agua y enséñeles a los niños a beber más agua. El cuerpo está compuesto principalmente de agua >70%. Necesita el agua para estar saludable y funcionar de manera eficiente.
- No almacene refrescos azucarados en su casa como jugos de frutas, refrescos y bebidas deportivas. Esto ayuda a minimizar la tentación.
- Endulce su agua con frutas naturales. Basta con echar unas cuantas rodajas y ponerlas en una jarra de agua y el agua tendrá un sabor natural.
- Busque alimentos que tengan grasas insaturadas.
- Evite los alimentos con grasas trans, estas grasas son especialmente dañinas para el corazón.

