

Especias y hierbas: sabor y salud

Las especias y hierbas aromáticas dan sabor sin apenas calorías y ayudan a reducir la sal. Además, muchas aportan compuestos con interés para la salud.

POR QUÉ IMPORTAN



Sabor sin sal

Permiten reducir la sal sin perder gusto.



Compuestos beneficiosos

Muchas aportan antioxidantes.



Sin calorías

Realzan los platos sin sumar energía.



Variedad

Amplían el abanico de sabores.



Menos sodio

Útiles para cuidar la tensión.



Cocina saludable

Facilitan disfrutar de comida real.

Las especias y hierbas son grandes aliadas para reducir la sal, algo útil para la tensión arterial. Sus propiedades para la salud son un extra; no sustituyen tratamientos ni deben tomarse en dosis medicinales sin criterio.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo sacarles partido

Estas orientaciones generales ayudan a incorporar especias y hierbas en el día a día.

ORIENTACIONES GENERALES



En lugar de sal

Prueba a sazonar con especias antes que con sal.



Hierbas frescas

Perejil, albahaca o cilantro al final de la cocción.



Variedad

Alterna distintas especias por sabor y color.



Poco a poco

Ve encontrando tus combinaciones favoritas.



Caseras

Evita mezclas con sal o glutamato añadidos.



Experimenta

Anímate a probar cocinas de otros países.

Esta ficha es divulgativa. Algunas especias en dosis muy altas o en forma de suplemento pueden interactuar con medicación; en uso culinario normal no hay problema. Ante dudas, consulta.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.