

## El minuto de Mayo Clinic

### Sazonar para reducir la ingesta de sal

| VIDEO   | AUDIO   |
|---|---|
|   | Este plato ofrece muchos sabores, aunque la receta apenas requiere una pizca de sal.  |
| Jen Welper  | “Se abusa totalmente de la sal”.  |
|   | Sin embargo, la chef ejecutiva Jen Welper dice que eso tiene fácil arreglo.   |
| <b>Título:</b><br><b>Jen Welper</b><br><b>Chef ejecutiva</b><br><b>Programa para Vida Sana</b><br><b>de Mayo Clinic</b> | “Disminuya el contenido de sal. Compre cosas con menos sal y luego empiece desde cero y vaya subiendo”.                     |
| <b>Gráfico:</b><br><b>Salado</b><br><b>Dulce</b><br><b>Ácido</b><br><b>Amargo</b><br><b>Umami</b>                       | Aparte de la sal, las papilas gustativas perciben el dulce, el agrio, lo amargo y el umami, que tiene un gusto sabroso.     |
| Jen Welper  | “Si se puede llegar a todo, se obtiene una explosión de sabor”.   |
|   | Todo lo demás puede, en realidad, resaltar la sal ya presente en el plato.  |
| Jen Welper  | “Igual que el jugo de lima o limón, todo tipo de vinagre realmente resalta el sabor salado y permite usar mucho menos sal”. |
|   | “Llévelo hasta la sartén”.  |
|   | Por último, Jen dice que cuando la comida esté servida en la mesa...  |
| Jen Welper  | ... “primero Pruébela y vea si realmente necesita sal”  |
|   | Cuando se cocina así, probablemente no sea necesario.   |
|   | Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jeff Olsen.   |