

Alternativas saludables para tus comidas favoritas de las fiestas

Puedes seguir disfrutando tus comidas favoritas de las fiestas con moderación, mientras mantienes controlados el potasio, el fósforo y el sodio. Estos simples intercambios harán que celebrar y mantenerte saludable sea más fácil.

En lugar de	Prueba
Jamón	Opciones con menos sodio como cerdo asado, pavo, rosbif o pollo
Salsa enlatada o en frasco	Preparar salsa casera para reducir el sodio
Cazuela de judías verdes	Judías verdes al vapor como una alternativa saludable
Pavo asado frotado con sal gruesa	Pavo asado con hierbas y especias naturales
Relleno de una caja	Preparar relleno desde cero para reducir o eliminar ingredientes con alto contenido de sodio
Tarta de nuez, calabaza o boniato	Pastel bajo en potasio como de manzana, bayas, durazno, cereza o merengue de limón. Cúbrelo con crema batida sin lácteos.



CONSEJO: “Lavar” las papas antes de usarlas puede reducir el contenido de potasio. Pela y corta las papas en los pedazos más pequeños que puedas, cúbre las con agua fresca (usa el doble de agua que de papas) y llévalas a ebullición. Luego, escurre el agua, añade nuevamente el doble de agua fresca y hierva una segunda vez.



Estamos aquí para ayudarte!

Estamos aquí para apoyarte en todo momento. Comunícate con nosotros si necesitas más consejos para mantenerte saludable durante las fiestas.