

PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR (PRC)

¿Cuánta sal debes consumir al día?



La sal o cloruro sódico (ClNa) está compuesta aproximadamente de un 40% de sodio y un 60% de cloro y contiene pequeñas cantidades de minerales como magnesio, potasio y calcio.

El organismo necesita sodio para funcionar apropiadamente. Este realiza importantes funciones en la transmisión del impulso nervioso a través de los nervios, en la contracción muscular y mantiene el adecuado balance de los fluidos corporales.

La mayoría de las personas consumen demasiada sal, de 9 a 12 gramos por día en promedio, es decir, dos veces la ingesta máxima recomendada (5 gr: poco menos que una cucharadita de café).



Un consumo de sal (fuente principal de sodio) inferior a 5 gramos diarios en el adulto contribuye a disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular e infarto de miocardio.

Alimentos con mayor contenido en sodio

El sodio, se encuentra en estado natural en diversos alimentos, como la leche, la carne y los crustáceos, y suele estar presente en grandes cantidades en los siguientes alimentos.



PAN
100 gr = 2 gr de sal



QUESO



JAMÓN Y
EMBUTIDOS



LEGUMBRES COCIDAS Y ENVASADAS
(1 ración de 200 gr = 2,5 gr de sal).



POSTRES DULCES
(galletas, bizcochos)
100 gr = 0,2 gr de sal



ALIMENTOS BAJOS
EN GRASA (LIGHT)
suelen ser altos en
sodio



MANTEQUILLA Y
MARGARINA
una ligera capa =
0,2 gr de sal.



CONSERVAS Y
SALSAS
(ver etiquetado)



ADITIVOS CON CÓDIGO "E"
presentes en alimentos
elaborados (incluso la sacarina
tiene una molécula de Na).



PRODUCTOS CÁRNICOS
PROCESADOS

Consejos para disminuir el consumo de sal

- Come más alimentos frescos, que contienen menos sodio.
- Reduce el uso de sal al cocinar.
- Sazona con especias y hierbas aromáticas, así ayudarás a reducir de forma paulatina la adición de sal a los platos.
- Cocina los alimentos al vapor o en papillote, ya que permite conservar mejor el gusto de los alimentos que otras cocciones (por ej. hervido).
- Reduce la ingesta de productos procesados y, si los consumes, escoge los elaborados con menos sal o sodio (verifica etiquetado) *.
- La sal marina, por su sabor más fuerte, permite emplear menos cantidad para dar sabor a las comidas y contiene más yodo.
- Sustituye la sal por una de bajo contenido en sodio: aporta la mitad de sodio que la sal común.

* Información nutricional etiquetas: Para conocer la cantidad exacta de sal que contiene el producto, hay que multiplicar por 2,5 los gramos de sodio.

A medida que se ingiere menos sal, la preferencia por lo salado también se reduce.

Es cuestión de tiempo acostumbrarse a consumir menos sal.



Los estados miembros de la OMS han acordado reducir en un 30% el consumo de sal de la población mundial de aquí a 2025.



CONSUME SAL EN SU JUSTA MEDIDA

CUÍDATE C  N CORAZÓN

MC MUTUAL

CON LA SALUD LABORAL
CON LAS PERSONAS

CONTIGO

www.mc-mutual.com

