

Lo que no sabías sobre la Sal

La sal es esencial en nuestra dieta, pero no debemos consumirla en exceso.

¿Cuanta sal necesitamos diariamente?

Solamente necesitamos una pequeña porción de sal en nuestra dieta diaria. Debemos tratar de no sobrepasar los 6 gramos al día, lo que corresponde a una cucharada de café, aproximadamente.

0-6 meses*

7-12 meses*

1-3 meses*

4-6 meses*

7-10 meses*

11 años en adelante

-1g

1g

2g

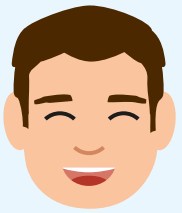
3g

5g

6g

*Hasta esta edad solamente alimenta a tu bebé con leche materna o con relleno. La porción de sal contenida en dichos alimentos es menor de 1g.

¿Por qué necesitamos la sal?



- ✓ La sal ayuda a mantener el balance de fluidos corporales y a digerir alimentos.
- ✓ Necesitamos la sal para tener un buen funcionamiento nervioso y lograr la contracción muscular.

Ojo con la sal escondida

75% de sal

que consumimos diariamente se encuentra oculta en alimentos procesados.

¿Sabías que pasteles, galletas, pan y cereales contienen sal?



¿Qué efectos tiene en tu salud el alto consumo de sal?



Presión arterial elevada



Derrames cerebrales



Enfermedades cardíacas

5 tips para disminuir la sal



- 1 Consume menos comidas procesadas y prefiere alimentos frescos preparados en casa.
- 2 Aliña comidas con ajo, pimienta, hierbas y otros condimentos, en vez de sal.
- 3 Cuando vayas a un restaurante, pide que tu plato tenga poca sal o pregunta alternativas bajas en sodio.



- 4 Ten ojo con la sal escondida en salsa y ketchup, por ejemplo y prefiere sus versiones bajas en sodio.
- 5 Revisa el etiquetado de información nutricional. Un alimento alto en sal tiene 0,3g o menos por cada 100g.