

¡La sal es un nutriente para consumir en su medida justa!

¿Cuánta sal y sodio puedo consumir?



12 g. de sal
4,8 de sodio

Consumo promedio
en Argentina

5 g. de sal
2 g. de sodio

Máximo consumo
recomendado por la OMS

0,5 g. de sal
0,2 g. de sodio

Consumo adecuado
de sodio

1 g. de Sal o
Cloruro de Sodio
contiene 0,39 g. de
Sodio

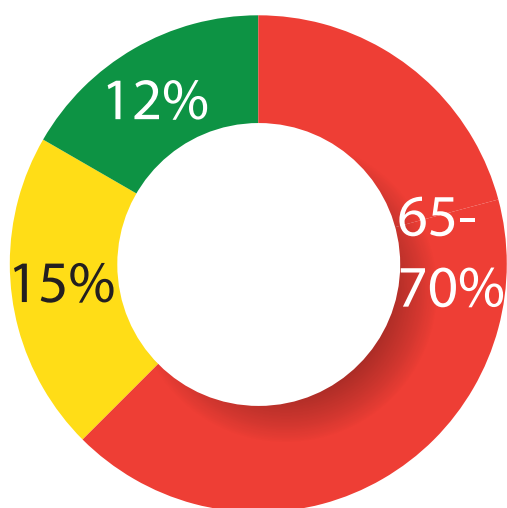
El sodio es esencial
para nuestro cuerpo.
determina el volumen
del líquido extracelular y
es importante para la
contracción muscular y
la conducción de los
impulsos nerviosos.

5g de sal es
menos que
una cuchara
de te

El consumo excesivo de sodio puede producir:

- ✓ Retención de líquidos
- ✓ Aumento de la PRESIÓN ARTERIAL
- ✓ Cáncer de estómago
- ✓ Mayor riesgo de enfermedades cardio, cerebrovasculares y renales
- ✓ Osteoporosis

¿De dónde proviene la sal que consumimos?



Alimentos procesados

Sal agregada al cocinar o en la mesa

Alimentos naturales



panes - fiambres - quesos



snaks



aceitunas



¿Qué puedo hacer para consumir menos de 5 g sal/día o 2g de sodio/día?

- Reducí el consumo de alimentos industrializados.
- Consumí alimentos naturales y preparados en casa.
- Usá menos sal, salsa de soja, cubos de caldos, salsas y aderezos.
- Utilizá limón, hierbas, especias, ajo, ají, pimienta para condimentar.
- Cociná verduras, pastas y papas sin el agregado de sal.
- Dejá el salero en la cocina, no lo lleses a la mesa.
- Cambiá tu snack salado o dulce por una fruta.
- Existen sales que sustituyen el cloruro de sodio por el cloruro de potasio. Consultá a tu médico!
- Educá a tus hijos desde pequeños a consumir poca sal.



Revisá las etiquetas de los alimentos,
para elegir las opciones con menos sodio.

BAJO SODIO:
< 120mg de
sodio /100g o 100ml
de alimento

MUY BAJO EN SODIO
< 40mg de
sodio /100g o 100ml
de alimento

La disminución del consumo de sal:

- Reduce la presión arterial (PA) en personas hipertensas.
- Permite un mejor control de la PA en personas normotensas.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardio y cerebrovasculares.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud, Fundación Interamericana del Corazón
Argentina (<https://www.ficargentina.org/>), Rincón del Hipertenso-SAHA
<http://www.saha.org.ar/rincon-del-hipertenso/>



Sociedad Argentina
de Hipertensión Arterial

Visite nuestra web www.saha.org.ar