

# CONSUMO EXCESIVO DE SAL

## con menos sal, se salvan vidas

Consecuencias del exceso de consumo de sal en el organismo:

### Consecuencias circulatorias:

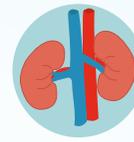


#### Hipertensión arterial

Las arterias pierden elasticidad y se vuelven más rígidas, dificultando así el trabajo del corazón y los riñones.

La hipertensión arterial es la principal causa de ACV, y una de las más importantes de infartos.

### Consecuencias no circulatorias



#### Dificulta la función de los riñones

La ingesta excesiva de sal predispone a la formación de cálculos renales, impidiendo la labor de filtrado y depuración de la sangre que cumple el sistema renal.



#### Disminuye la cantidad de calcio

La ingesta de sal es el factor más importante para la eliminación de sodio por la orina, por lo tanto, mientras más sodio se elimina, más calcio perdemos, favoreciendo la osteoporosis.



#### Retención de líquidos

Lo que empeora el funcionamiento de los riñones, corazón e hígado, y también genera edemas e hinchazón en piernas y tobillos.



#### Favorece algunos tipos de tumores

Como el cáncer de estómago, ya que consumir sal en grandes cantidades puede ser un irritante que erosiona el recubrimiento del estómago.



#### Dificulta la función del aparato respiratorio:

El exceso de sal empeora los síntomas del asma.



El consumo excesivo de sal aumenta la predisposición al sobrepeso y la obesidad



## CONSEJOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE SAL



### AL COMPRAR

- **Leer la etiqueta del envase** de los alimentos procesados para comprobar la concentración de sal.
- **Pedir los productos que contengan menos sal.**



### AL COCINAR:

- **No echar sal mientras se cocina**, sino agregarla a último momento, antes de servir el plato.
- **Limitar la cantidad de sal que se añade al cocinar** a un máximo diario de un quinto de una cucharadita.
- **Lavar vegetales y legumbres en conservas antes de utilizarlas.**
- **Sustituir la sal** por otras especias que den sabor.



### EN LA MESA:

- **Agregar sal después de probar la comida.**
- **Quitar de la mesa saleros y salsas** en frascos a la hora de comer.



SIEMPRE

- **Limitar el consumo frecuente de productos que contengan mucha sal.**
- **Educar el paladar de los niños** mediante un régimen alimentario constituido principalmente de alimentos no procesados, sin sal añadida.

### ¿Cómo saber cuánta sal tiene un alimento?

Para asegurar hábitos alimentarios correctos, generalmente las etiquetas expresan el contenido de sal en gramos. El sodio, aunque se utiliza como sinónimo, no es sal. Por este motivo, para conocer la cantidad exacta de sal cuando compramos o utilizamos un alimento, hay que multiplicar por 2,5 los gramos señalados en sodio (por ejemplo, si la etiqueta de una lata de atún en escabeche informa que sus 100 gramos contienen 0,59 g de sodio, esto significa que contiene 1,47 gramos de sal).

