

11-DEJA LA SAL EN EL SALERO

- ▶ EL CONSUMO EXCESIVO DE SAL SE ASOCIA A LA PRESENCIA DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.
- ▶ DOSIS RECOMENDADA: NO MAS DE 5GR AL DÍA.
- ▶ LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS INDICAN EL CONTENIDO DE SAL MEDIANTE LA EXPRESIÓN CLORURO SÓDICO O DE SODIO, LA CANTIDAD DE SAL SE OBTINE MULTIPLICANDO LA CANTIDAD DE SODIO POR 2,5.
- ▶ ALIMENTOS CON : MUCHA SAL 1,25 GR POR C/100GR , POCA SAL: 0,25GR POR C/100GR.
- ▶ REDUZCAMOS EL CONSUMO DE SAL ADEREZANDO LAS COMIDAS CON HIERBAS Y ESPECIAS.
- ▶ LA SAL YODADA ES UNA FUENTE IMPORTANTE DE YODO POR LO QUE ES ACONSEJABLE SU SUSTITUCIÓN POR LA SAL COMÚN SIN AUMENTAR SU CONSUMO.

