Consumo de sal

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El consumo de sal en nuestro país es un tema de preocupación de todos. El Ministerio de Salud informa que:

- 12 gr de sal consumen en promedio diariamente las y los argentinos, cuando lo recomendado son 5 gr.
- 17,3% de la población agrega siempre sal a la comida luego de la cocción.
- 65% - 70% aproximadamente del sodio que consumen las y los argentinos proviene de los alimentos procesados o industrializados.
- 34,1% de la población tiene hipertensión arterial.
- El promedio diario de porciones de frutas o verduras consumidas es de 1,9 por persona (la cantidad recomendada es de 5 porciones diarias).
- La disminución de 3 gr. de la ingesta diaria de sal de la población argentina evitaría en nuestro país cerca de 6.000 muertes por enfermedad cardiovascular y ataques cerebrales, y aproximadamente 60.000 eventos cada año.

Fuente: FUNDACION INTER AMERICANA DEL CORAZON

Superintendencia de Servicios de Salud / Organo de Control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga / 0800-222-SALUD (72583) / www.sssalud.gov.ar
Número de inscripción en el Registro Nacional de Obras Sociales (R.N.O.S. 40120/9) / Número de inscripción al Registro Nacional de Empresas de Medicina Prepaga (R.N.E.M.P. 611716)

Consumo de sal

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Disminuya el consumo de sal. El máximo recomendado por día es de 2000 mg de sodio, que equivalen a 2 sobrecitos y medio de sal.

La sal común se encuentra incorporada en cantidad suficiente en los alimentos en forma natural.
Reducir el consumo de sal previene la hipertensión arterial, retención de líquidos, enfermedades vasculares y renales, entre otras.
Cómo reemplazar la sal? Especias de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano) aromatizantes o saborizantes.

¿Qué alimentos aportan más sal?

Contenido de sodio	Alimentos
Muy bajo (menos de 40 mg de socio cada 100 g de alimento)	- Cereales y harinas - Vegetales y frutas frescas - Aceites - Dulces caseros - Infusiones (café, té, mate, etc.) - Alimentos envasados identificados como producto “sin sal”
Bajo y moderado (entre 40 mg y 240 mg de sodio cada 100g de alimento)	- Leche, yogur y crema de leche - Carnes y huevo - Quesos con bajo contenido de sodio
Alto (más de 240 mg de sodio cada 100g de alimento)	- Quesos duros - Manteca y margarinas - Productos panificados - Aguas y bebidas deportivas - Sopas y caldos

Fuente: FUNDACION INTER AMERICANA DEL CORAZON

OSIM 45 años