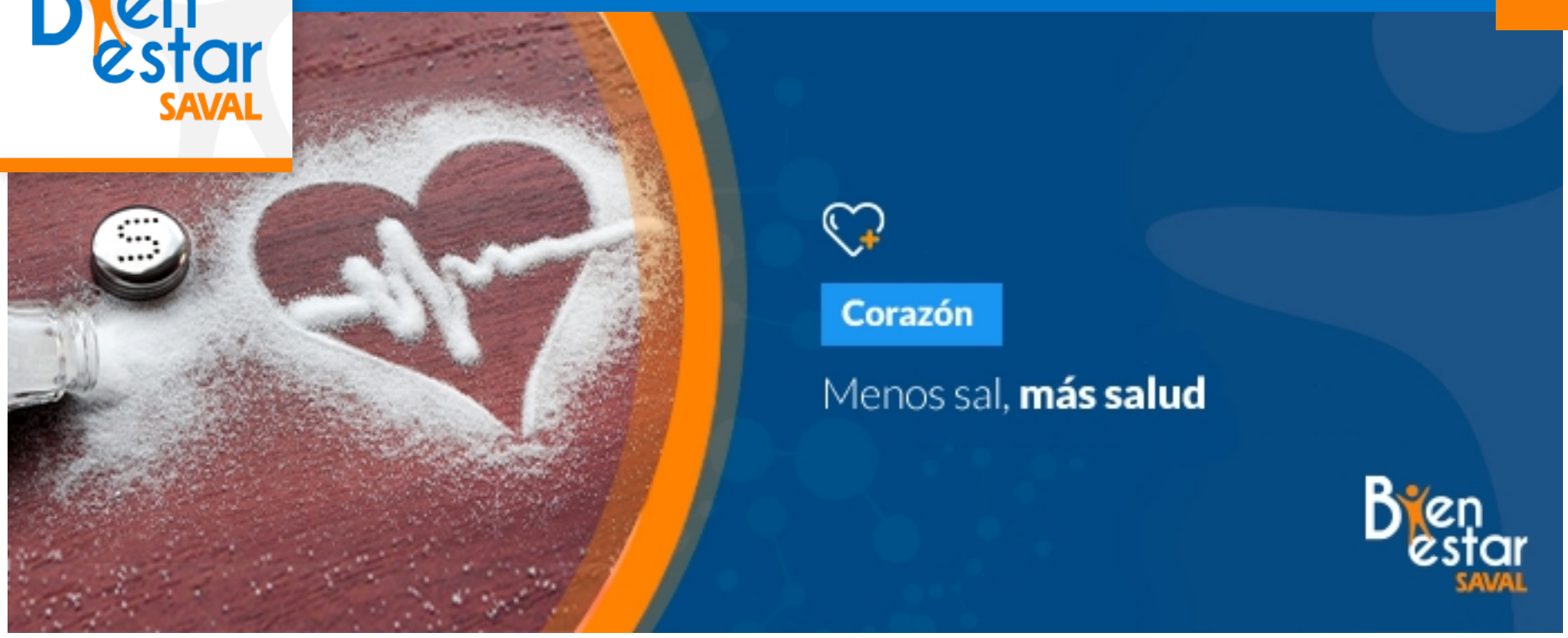

¿Qué es el colesterol y cuántos tipos existen?

El cuerpo necesita una pequeña cantidad de sal para funcionar de manera adecuada equilibrando los fluidos del cuerpo y ayudando al funcionamiento de nervios y músculos, pero en exceso es perjudicial para la salud.

El consumo diario de sal recomendada debe ser menor a 5 gramos (Un gramo de sal es equivalente a una tapa de lápiz Bic aprox) y según la última Encuesta Nacional de Salud, los chilenos -en promedio- consumimos 9,4 gramos diarios, cifra que duplica esta indicación.

Una dieta con alto contenido de sodio se asocia a mayor riesgo de presión arterial alta, que es la principal causa de enfermedad cardiovascular. Por lo que resulta necesario, reducir si ingesta.

¿Sabes cómo reducir el consumo de sal?

Acá te dejamos algunos consejos.

- **Come más alimentos frescos**
- **Elige productos con bajo contenido de sodio**
- **Prepara tus comidas en casa y cuando puedas elimina la sal de las recetas**
- **Agrega especias, hierbas y otros saborizantes naturales en lugar de sal a tus platos**
- **Limita los productos ultra procesados y con el sello alto en sodio**
- **Elimina el salero de tu mesa o no lo pidas cuando vayas a un restaurant**
- **Modera el consumo de condimentos y aderezos envasados como kétchup o mayonesa**

Se estima que el consumo de sal en exceso es responsable de 2,5 millones de muertes al año en todo el mundo, las que pueden prevenirse haciendo cambios sencillos en la dieta diaria para no superar la cantidad recomendada por los especialistas.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*

Referencias

- SHAKE menos sal, más salud. Guía técnica para reducir el consumo de sal. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/38586/OPSNMH18008_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y

- Healthy Lifestyle. Nutrition and healthy eating. Sodium: How to tame your salt habit. https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/sodium/art-20045479

- Sodium in Your Diet. Use the Nutrition Facts Label and Reduce Your Intake. https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/sodium-your-diet

Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR