

Cuidado con los alimentos ricos en sal



No se deben consumir más de 5 grs. al día de sal.



La sal es muy perjudicial para la presión arterial.

La sal es muy perjudicial en las personas con presión arterial alta porque el sodio que tiene atrae los líquidos y aumenta el volumen de sangre en el sistema cardiovascular.

La Organización Mundial de la Salud recomienda no consumir más de 5 gramos de sal al día. Al respecto, lo mejor es alimentarse con lo que produce el huerto y los productos del mar.

La mayor parte de la sal que consumimos está en los alimentos procesados. A continuación algunos ejemplos: **Embutidos, pan blanco, keetchup, sopas instantáneas con fideos, papas fritas envasadas, aderezos para ensaladas, salsas envasadas.**

