

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES CUANDO SE PRECISA RESTRINGIR LA SAL

Sal es el nombre común que utilizamos para referirnos al cloruro de sodio (NaCl). Un consumo moderado de sal es compatible con **una alimentación saludable**, pero **un consumo elevado está relacionado con la** posible aparición de algunas enfermedades y con el desarrollo de **hipertensión arterial**.

La sal se utiliza para conservar la comida y darle sabor y está presente de forma natural en diferentes alimentos. El sodio y el cloro contribuyen a regular la presión arterial, controlar el equilibrio de fluidos en el organismo y mantener las condiciones apropiadas para el normal funcionamiento de músculos y nervios.

La reducción del consumo de sal favorece la disminución de la tensión arterial.

A continuación, les damos unas **recomendaciones dietéticas para disminuir el consumo de sal**:

• Realice una dieta variada, equilibrada y saludable
• Evite el consumo de tóxicos como tabaco o alcohol
• Consuma 5 raciones de fruta y verdura al día
• Evite añadir sal o cubitos de caldo a sus comidas. Puede sustituirlo por especias y condimentos (orégano, albahaca, pimienta, ajo, limón, vinagre)
• Consuma alimentos frescos, aves, carnes y pescados, en lugar de productos enlatados, ahumados o procesados
• Pregunte en los restaurantes cómo se han elaborado los platos y elija la opción más adecuada
• Evite consumir con frecuencia platos preparados o precocinados
• Cocine los alimentos con técnicas culinarias sencillas, así los alimentos conservan mejor su sabor

ALIMENTOS DESACONSEJADOS:

Alimentos en salmuera, en conserva, ahumados y precocinados
Embutidos y quesos
Caldos y sopas concentradas o en polvo
Productos y platos precocinados: pizzas, lasañas, cremas
Salsas: mostaza, ketchup y soja
Aperitivos: patatas fritas, frutos secos, aceitunas o snacks