

**Reducir el consumo** de sodio,  
**disminuye** el riesgo de **hipertensión**  
arterial, **infarto**, **angina** de pecho,  
accidente cerebro vascular (**ACV**),  
**enfermedades renales** y  
**cáncer de estómago**



Muchas de las panaderías  
de nuestra provincia, han  
disminuido la cantidad de sal en la  
elaboración de sus panificados.

**Preguntá a tu panadero por el  
pan reducido en sodio**



Dirección de  
Enfermedades Crónicas  
No Transmisibles **DEC**

**Dirección General de Enfermedades Crónicas No Transmisibles.**  
[www.cba.gov.ar/dec](http://www.cba.gov.ar/dec) - Email: [promocion.ecnt@gmail.com](mailto:promocion.ecnt@gmail.com)  
Cels: 351 632-1490 / 351 246-5075

[ecnt.cordoba](https://www.facebook.com/ecnt.cordoba) [ECNTcordoba](https://twitter.com/ECNTcordoba)

Ministerio de  
**SALUD**

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**CÓRDOBA**

# La SAL oculta, riesgos para nuestra SALUD



**Consumir 3 gramos menos de sal  
por día, evitaría en nuestro país  
6000 muertes al año.**

**El SODIO se encuentra en la SAL de mesa y oculto** en la mayoría de los **alimentos** que compramos **preparados**, también llamados procesados y ultraprocesados; incluidos los alimentos dulces, ya que **la mayoría de las industrias utiliza el sodio (sal) como conservante**.

## ¿DE DÓNDE PROVIENE LA SAL QUE CONSUMIMOS A DIARIO?



■ De alimentos o comidas preparadas, embutidos, calditos en cubos, gaseosas, papas fritas, sándwiches, galletitas, etc.

■ De alimentos que consumimos a diario, como panificados y pastas secas.



■ De agregar sal a los alimentos durante la cocción, o a la comida lista antes de probarla.



■ De alimentos que contienen sodio entre sus conservantes; muchas veces pueden ser light, aptos para dietéticos e incluso de sabor dulce.



**En nuestro país la mayoría de las personas consumen alrededor de 11 gramos de sal diarios; cuando lo recomendado a nivel mundial son 5.**

## CONSEJOS PARA DISMINUIR EL CONSUMO DE SAL

- Preparar comidas caseras, de esta manera podemos controlar la cantidad de sal que agregamos.
- Utilizar alimentos naturales en lugar de conservas o enlatados. Las carnes, verduras, legumbres y frutas, ya aportan la cantidad de sal necesaria a nuestras comidas.
- Leer las etiquetas de los alimentos (información nutricional) y evaluar la cantidad de sodio (Na) que contienen.

**Al comprar, elegir los alimentos bajos en sodio (menos de 120 mg cada 100 gramos de producto listo para consumir)**

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: 3/4 taza (30g.)		
Porciones por envase: 12		
	100 g	1 porción
Energía (kcal)	393	118
Proteínas (g)	8.1	2.4
Grasa total (g)	4.3	1.3
Hidratos de Carbono disponibles (g)	80.4	24.1
Sodio (mg)	252	75
Potasio (mg)	248	78

**ATENCIÓN!  
ALTO EN SODIO**

- Limitar el consumo de papas fritas, chizitos, palitos y otros snacks.
- Al cocinar, reemplazar la sal por hierbas aromáticas (albahaca, tomillo, romero, curry, ajo, salvia, menta); especias (cúrcuma, canela, pimienta) y otros condimentos como vinagre o jugo de limón para resaltar el sabor.



- En los restaurantes, preguntar si cuentan con alguna opción de menú reducido en sal.
- Enjuagar los alimentos enlatados o en conserva, como el atún, arvejas, choclo o aceitunas, para retirar parte de la sal.
- Disminuir el consumo de salsas preparadas, mostaza, salmueras, aceitunas.



**Evitar colocar el salero en la mesa. Esto ayuda a disminuir el hábito de agregar sal a las comidas sin antes probarlas**