

Plan de reducción
del consumo de sal
Menos sal es más salud
www.naos.aesan.msps.es

Plan de reducción
del consumo de sal
Menos sal es más salud
www.naos.aesan.msps.es

**Sigue tu línea, no
te pases con la sal**

El 45% de infartos y el 50% de ictus
están asociados
al consumo excesivo de sal

em trío.es



Plan de reducción del consumo de sal

Menos sal es más salud

En España mueren más de 65.000 personas al año por enfermedad coronaria y por ictus cerebrales. Otras muchas no mueren, pero sufren secuelas gravísimas de por vida.

El 45 % de los infartos de miocardio y el 50 % de los ictus cerebrales se deben a la hipertensión arterial.

La principal causa de hipertensión arterial es el consumo EXCESIVO de sal. A partir de los 40 años, los infartos y los ictus suponen más del 10 % de las muertes en España. A partir de los 70 años, más del 17 %.

La sal (cloruro sódico) es necesaria, y no debe suprimirse de la dieta, pero tampoco debe ser consumida en exceso.

La Organización Mundial de la Salud recomienda una ingesta máxima diaria de 5 g. de sal. En España se consumen casi 10 g. diarios, el doble.

El 70 % de la sal que tomamos se encuentra en los alimentos preparados.

El control del consumo de sal forma parte de una alimentación saludable.

“ La mitad de los ictus producidos en España cada año están relacionados con el consumo excesivo de sal.



■ Ictus en España
■ Ictus en España causados por el consumo excesivo de sal

¿Cómo consumir menos sal?

✓ Lee las etiquetas de los alimentos que compras y escoge los que contienen menos sal. En las etiquetas, la sal suele venir expresada en gramos (g.) o en “gramos de sodio”; en ese caso, para hallar el contenido en sal hay que multiplicar los gramos de sodio por 2,5.

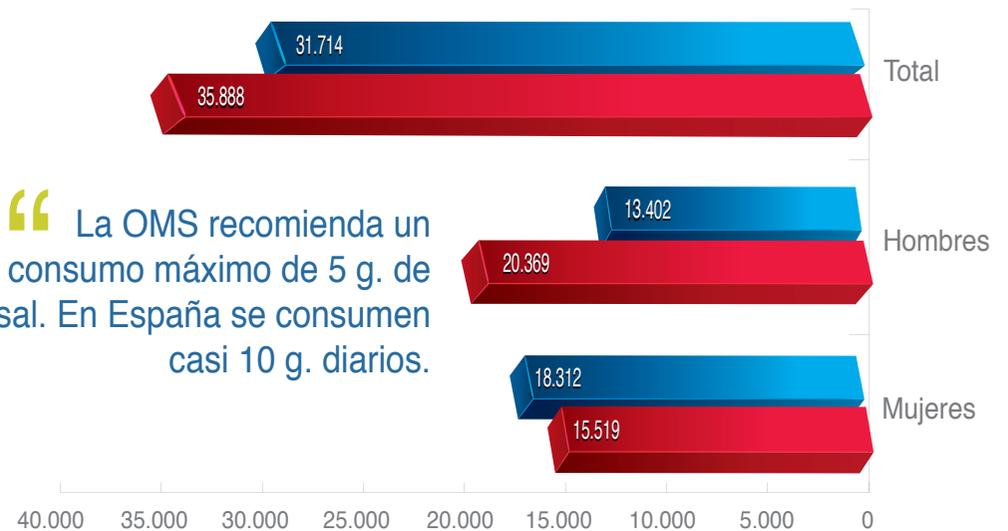
Sodio
SAL = X
2,5



✓ Añade menos sal a la comida al cocinarla o condimentarla. Si lo haces gradualmente, no notarás la diferencia.

✓ En los restaurantes puedes pedir que la comida sea preparada con poca sal.

“ La OMS recomienda un consumo máximo de 5 g. de sal. En España se consumen casi 10 g. diarios.



■ Fallecidos por ictus en España. Año 2008
■ Fallecidos por enfermedad coronaria en España. Año 2008