



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°9 NOVIEMBRE 2013

www.sanidadnaval.cl



Te invitamos a sacar el salero de la mesa y cocinar con menos sal

Los chilenos consumimos cerca de 12 gramos de sal diarios. La Organización Mundial de la Salud recomienda menos de 5 gramos al día, lo que es equivalente a 2000 miligramos de sodio.

Este consumo excesivo de sal es la principal causa de hipertensión arterial o presión alta. La presión arterial alta o "hipertensión" es un factor de riesgo importante del infarto de miocardio, la insuficiencia cardíaca, los accidentes cerebrovasculares, enfermedades renales y también es la causa principal de defunción en el Chile y el mundo.

*Si bajamos el consumo de SAL, al menos a la mitad:

- Evitaremos tener enfermedades cardiovasculares.
- Prevendremos una muerte por enfermedad cardiovascular.

¿De dónde proviene la SAL/SODIO que consumimos?

1. Mayoritariamente la SAL que consumimos viene incorporada en los alimentos procesados o envasados.
2. Otra parte importante proviene de la sal que agregamos al cocinar o con el salero en la mesa.
3. Los alimentos naturales sólo aportan una pequeña cantidad de SODIO.



Medidas para reducir el consumo de SAL



EL SODIO, que necesita nuestro organismo, ya está contenido en los alimentos en forma natural, por eso:

- No acostumbre a los niños y niñas al sabor salado. NO agregue SAL a sus comidas.
- Ponga MENOS SAL al cocinar y evite el uso del salero en la mesa.
- Lea la información de las etiquetas de los alimentos, allí la SAL aparece como SODIO, compare productos y escoja aquellos que tienen MENOS SODIO.
- Los productos procesados tienen mucha más SAL, prefiera los alimentos frescos o naturales.
- Limite la dependencia de las comidas procesadas, como sopas enlatadas o liofilizadas, verduras enlatadas, comidas congeladas, comidas "instantáneas" y envases de arroz o pasta con saborizantes.
- Use sólo cantidades pequeñas de condimentos y salsas como el ketchup, mostaza, salsa de soya, pepinillos, aceitunas, salsas y aliños de ensalada que tengan un contenido alto de sal. En cambio, use jugo de limón, ajo fresco, especias, hierbas y vinagres con aromatizantes.
- Enjuague los alimentos enlatados en agua fría antes de cocinar o comer.
- Prefiera el pan de las panaderías que están participando en el Programa de Disminución de SAL/SODIO en el pan del Ministerio de Salud, cuentan con sello distintivo.

Cada pan tiene aproximadamente 1,5 gramos de sal. Si comemos 2 panes al día ya habremos consumido más de la mitad de toda la cantidad de sal recomendada para el día.

Fuente: Organización Panamericana de la Salud- Ministerio de Salud/Estrategia Nacional para reducir consumo de sal, 2013. <http://bajemoslasal.redsalud.gov.cl>

Director Responsable : CN SN Ivo López Eterovic.
Sub Director: CF SN Rodrigo Abarca Gambaro.
Editora: Doctora Nérida Velásquez González. (Jefe Div. Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl