



Con la colaboración de:



PAUTAS PARA COMER SIN SAL



¿Cuánta sal puede comer al día una persona sana?

- Las personas sanas no pueden comer más de 5 gramos de sal al día. Es decir, las personas por lo general no pueden comer al día más de una cucharilla de café llena de sal.
- Se debe contar no solo la sal que se le pone a la comida, también la que está en las etiquetas de las comidas



¿Qué personas no pueden comer nada de sal?

- Ciertas enfermedades como la ascitis o la hipertensión obligan a comer sin nada de sal.



¿Por qué es peligroso tomar demasiado sodio?

Consumir mucho sodio (como el que está en la sal) puede hacer que suba la presión de la sangre. Cuando eso pasa, hay más riesgo de tener problemas en el corazón, cáncer de estómago, sobrepeso, huesos frágiles o daño en los riñones.



¿Cómo saber cuánto sodio tiene un alimento? Según la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición):

- “Bajo en sodio”: contiene máximo 0,12 g de sodio por cada 100 g o 100 ml.
- “Muy bajo en sodio”: contiene máximo 0,04 g de sodio por cada 100 g o 100 ml.
- “Sin sodio” o “sin sal”: contiene menos de 0,005 g de sodio por cada 100 g.
- “Sin sodio o sal añadidos”: no se ha añadido sal, y el producto tiene menos de 0,12 g de sodio por 100 g o 100 ml.



¿Qué bebidas no debe tomar una persona que hace dieta sin sal?

- No tomar alcohol, bebidas con gas ni bebidas isotónicas (como Aquarius®).
- Se debe ver la etiqueta de la bebida y comprobar si tiene sodio. Si tiene sodio es mejor no beberla. El cacao, por ejemplo, tiene sodio.



Como usar el código QR para ver información de salud

1. Abre la cámara del móvil.
2. Apunta al código QR (este cuadrado con dibujos).
3. Toca el mensaje que sale en la pantalla.
4. Te llevará a una página con información de salud segura y verificada.



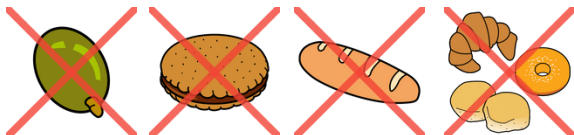


Qué comidas no deben comer una persona que hace dieta sin sal:

- No tomar bechamel con sal, salsas industriales, queso con sal, embutidos, conservas, vísceras ni mariscos.



- No tomar comida precocinada, gazpacho envasado, mantequilla salada, aceitunas, galletas, pan con sal, bollería industrial.



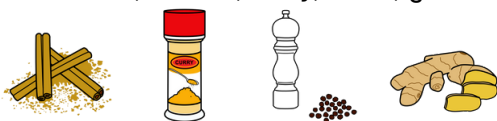
Consejos para comer sin sal:

- Quita el salero de la mesa.
- Lee las etiquetas de los alimentos y las bebidas.
- Si vas a comer a un bar o restaurante pide comida sin sal o con la menor sal posible.
- Utiliza condimentos sin sal para mejorar el sabor de la comida.



Utiliza especias sin sal para concentrar los sabores:

- Canela, eneldo, curry, clavo, guindilla, pimienta, ajo en polvo, pimentón, jengibre...



Utiliza hierbas aromáticas para dar más sabor y aroma:

- Menta, azafrán, laurel, eneldo, orégano, perejil, tomillo...



Utiliza condimentos ácidos para corregir el sabor y disimular la falta de sal:

- Limón, lima, naranja...



- Información verificada por la Dra. Raquel Souto, especialista de Aparato Digestivo.
- Fuente: conocimiento de los médicos especialistas del Hospital de Pontevedra. Información creada por el Grupo de Investigación en Hepatología y EII del IIS Galicia Sur y los servicios de Digestivo y Endocrinología del Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés para el proyecto COMTA; Parlamento Europeo y del Consejo. (2014). Reglamento (CE) n.º 1924/2006 sobre las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos (versión consolidada). Diario Oficial de la Unión Europea. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:02006R1924-20141213&qid=1555409241335&from=EN>
- Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: [ARASAAC](http://www.arasaac.org) (<http://www.arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)