

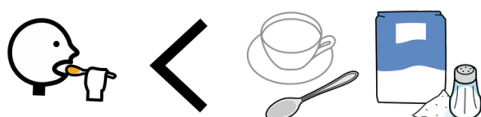


PAUTAS PARA COMER SEN SAL



Canto sal pode comer ao día unha persoa sa?

- As persoas sas non deben consumir máis de 5 gramos de sal ao día. É dicir, en xeral, non se debe tomar máis dunha culler de café chea de sal ao día.
- Débese contar non só o sal que se lle pon á comida, tamén a que está nas etiquetas das comidas



Que persoas non poden comer nada de sal?

- Certas enfermidades como a ascitis ou a hipertensión obrigan a comer sen nada de sal.



Por que é perigoso tomar demasiado sodio?

Consumir moito sodio (como o que está no sal) pode facer que suba a presión do sangue. Cando iso pasa, hai máis risco de ter problemas no corazón, cancro de estómago, sobrepeso, ósos fráxiles ou dano nos riles.



Cómo saber canto sodio ten un alimento? Segundo a AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición):

- “Baixo en sodio”: contén máximo 0,12 g de sodio por cada 100 g ou 100 ml.
- “Moi baixo en sodio”: contén máximo 0,04 g de sodio por cada 100 g ou 100 ml.
- “Sen sodio” ou “sen sal”: contén menos de 0,005 g de sodio por cada 100 g.
- “Sen sodio ou sal engadidos”: non se engadiu sal, e o produto ten menos de 0,12 g de sodio por 100 g ou 100 ml.



Qué bebidas non debe tomar unha persoa que fai dieta sen sal?

- Non tomar alcol, bebidas con gas nin bebidas isotónicas (como Aquarius®).
- Débese ver a etiqueta da bebida e comprobar se ten sodio. Se ten sodio é mellor non bebela. O cacao, por exemplo, ten sodio.



Como usar o código QR para ver información de saúde

1. Abre a cámara do móbil.
2. Apunta ao código QR (este cadrado con debuxos).
3. Toca a mensaxe que sae na pantalla.
4. Levarate a unha páxina con información de saúde segura e verificada.



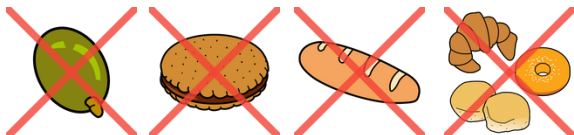


Que comidas non debe comer unha persoa que segue unha dieta sen sal:

- Non tomar bechamel con sal, salsas industriais, queixo con sal, embutidos, conservas, vísceras nin mariscos.



- Non tomar comida precociñada, gaspacho envasado, manteiga salgada, olivas, galletas, pan con sal, bolaría industrial.



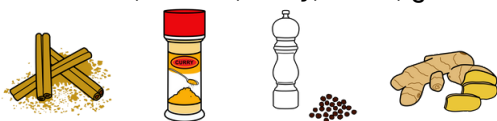
Consellos para comer sen sal:

- Quita o saleiro da mesa.
- Le as etiquetas dos alimentos e as bebidas.
- Se vas comer a un bar ou restaurante pide comida sen sal ou co menor sal posible.
- Utiliza condimentos sen sal para mellorar o sabor da comida.



Utiliza especias sen sal para concentrar os sabores:

- Canela, aneldo, curry, cravo, guindilla, pementa, allo en po, pemento doce, xenxibre...



Utiliza herbas aromáticas para dar máis sabor e aroma:

- Menta, azafrán, loureiro, aneldo, ourego, perexil, tomiño...



Utiliza condimentos ácidos para corrixir o sabor e disimular a falta de sal:

- Limón, lima, laranxa...



- Información verificada pola Dra. Raquel Souto, especialista en Aparello Dixestivo.
- Fonte: coñecemento dos médicos especialistas do Hospital de Pontevedra. Información creada polo Grupo de Investigación en Hepatoloxía e EII do IIS Galicia Sur e os servizos de Dixestivo e Endocrinoloxía da Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés para o proxecto COMTA; Parlamento Europeo e do Consello. (2014). Regulamento (CE) n.º 1924/2006 sobre as declaracións nutricionais e de propiedades saudables nos alimentos (versión consolidada). Diario Oficial da Unión Europea. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:02006R1924-20141213&qid=1555409241335&from=EN>
- Autor pictogramas: Sergio Palao. Orixe: [ARASAAC](http://www.arasaac.org) (<http://www.arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedade: Gobierno de Aragón (España)