

¿Por qué  
es malo el  
consumo  
de sal en  
exceso?

En la Alimentación actual, se ha acrecentado el consumo de alimentos procesados que contienen cantidades excesivas de sal, contribuyendo al aumento de casos de hipertensión, principal factor de riesgo para enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia renal, entre otras.



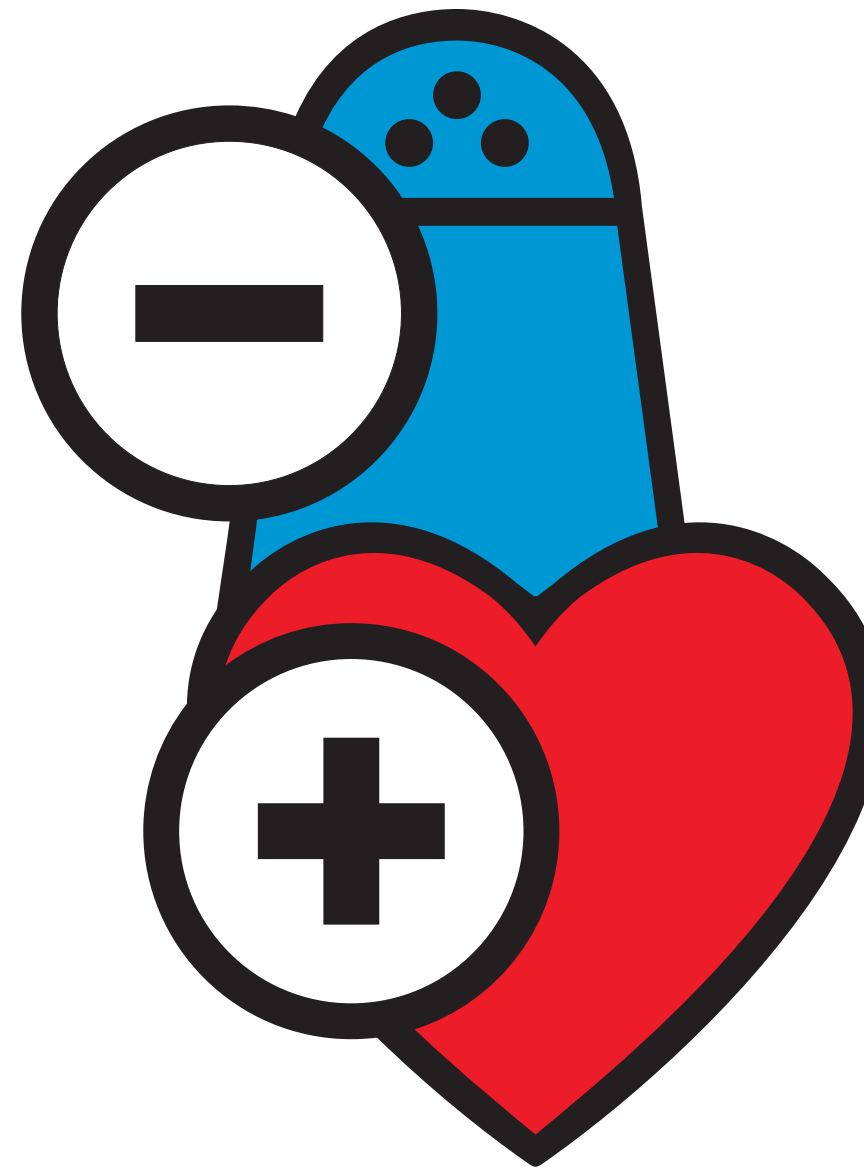
menos sal  
más *Vida*

[www.msptucuman.gov.ar](http://www.msptucuman.gov.ar)

 Ministerio de Salud Pública Tucumán

 @MSALUDTUC

 SALUDPUBLICATUCUMAN



MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE  
TUCUMÁN

La OMS recomienda un consumo diario de 5 g de sal (equivalentes a 2000 mg de sodio) como máximo. En Argentina, el promedio de consumo por persona es el doble.

El uso de sal es un hábito; todos los alimentos contienen sal naturalmente. El objetivo es disminuir el consumo de sal y con ello reducir riesgos cardíacos en la población.

## ¿Cómo hacer?

Evitar ponerle sal a las primeras comidas de los bebés.

No salar los alimentos mientras se cocina.

Utilizar hierbas aromáticas para resaltar el sabor de los alimentos.

No agregar sal sin antes probar la comida.

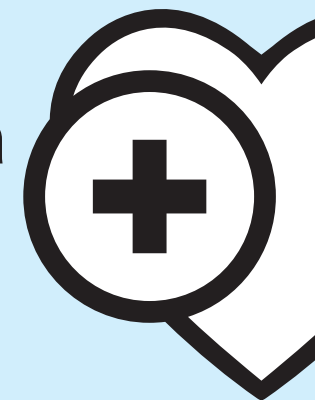
No poner el salero en la mesa.

Moderar el consumo de fiambres, caldos, aderezos, alimentos enlatados, embutidos, quesos duros, bebidas gaseosas, etc. porque también la contienen.

Reemplazar los productos de copetín (papas, maníes, palitos salados, fiambres) y los panificados en general por frutas y verduras.

Controlar el contenido de sodio de los productos elaborados tanto dulces como salados; éste puede figurar en las etiquetas como: ciclamato de sodio, glutamato de sodio, bicarbonato de sodio, citrato de sodio.

## Panaderías adheridas y certificadas a la iniciativa menos sal más vida:



Pablo Albertus Panadería

Panificaciones Albertus

Panadería Candy's

Panaderías Casapan

Panadería Colonial

Panaderías Croccante

Panadería Desiree

Panificaciones Don Genuario

Panaderías El Cadillal

Panificaciones El Calafate

Panificaciones El Mundo

Panificación El Sol

Panificación Ferrari

Panadería La Espiga de oro

Panadería La Reina

Panadería Las Delicias

Panaderías Luce Pan

Panadería Lumiton

Panadería Ricopan

Panadería Rivadavia

Panaderías Rosaura

Panificación Mitre

Panificaciones Villecco

Panificaciones Zavarella

Panadería Dulcita

Panadería Gramajo

Panadería La Flecha

Panadería Los Galleguitos

Panadería Martínez

Panadería Pan de Lujo

Panadería Ricos

Panaderías Salinas

Panaderías Q' Rico

Panadería San Cayetano

Distribuidora Páez

Panadería La Fraternidad

Panaderías La Justina

Panificación La Panerita