




# ¿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.

La hipertensión arterial (HTA) es el principal factor de riesgo para enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia renal, entre otras.



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

-  Ministerio de Salud Pública Tucumán
-  @MSALUDTUC
-  SALUDPUBLICATUCUMAN

## ¡Pará la mano! Con menos sal se salvan vidas



MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE  
TUCUMÁN

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

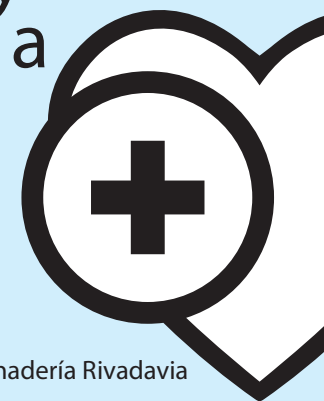
El uso de sal es un hábito: todos los alimentos contienen sal naturalmente. El objetivo entonces es disminuir el consumo de sal y con ello reducir riesgos cardíacos en la población.

## ¿Cómo hacer?

- Evitar la sal en 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, alimentos enlatados, caldos, aderezos, embutidos, quesos duros, bebidas gaseosas, etc.
- Reemplazar los productos de copetín (papas, maní, 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	Panadería Rivadavia
Panificaciones Albertus	Panaderías Rosaura
Panadería Candy's	Panificación Mitre
Panaderías Casapan	Panificaciones Villecco
Panadería Colonial	Panificaciones Zavarella
Panaderías Croccante	Panadería Dulcita
Panadería Desiree	Panadería Gramajo
Panificaciones Don Genuario	Panadería La Flecha
Panaderías El Cadillal	Panadería Los Galleguitos
Panificaciones El Calafate	Panadería Martínez
Panificaciones El Mundo	Panadería Pan de Lujo
Panificación El Sol	Panadería Ricos
Panificación Ferrari	Panaderías Salinas
Panadería La Espiga de oro	Panaderías Q' Rico
Panadería La Reina	Panadería San Cayetano
Panadería Las Delicias	Distribuidora Páez
Panaderías Luce Pan	Panadería La Fraternidad
Panadería Lumiton	Panaderías La Justina
Panadería Ricopan	Panificación La Panerita