



UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación



Notas de Salud

¿CUÁNTA

SAL

CONSUMES?

BIENESTAR INSTITUCIONAL

ÁREA DE SALUD

Porque tú cuentas... Marca la diferencia

CONCIENTIZACIÓN DEL CONSUMO DE SAL

Aualmente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lleva a cabo una campaña mundial que intenta alertar sobre el consumo excesivo de sal y brindar herramientas para disminuir su consumo, la cual es promovida por la World Action on Salt Health (WASH).

¿CÓMO SE MANIFIESTA EL EXCESO DE SAL EN EL ORGANISMO?

De diversas formas. Se destacan:

- Mayor irritabilidad
- Inflamación de piernas y pies
- Sed constante
- Se acelera el ritmo cardíaco
Mayor frecuencia de ir al baño, especialmente en la noche
- Contracciones musculares frecuentes

¿SABES CUÁNTA SAL SE ESCONDE EN LOS ALIMENTOS?

La mayor parte de productos procesados representan la principal fuente de sodio y sal en nuestra dieta diaria.

¿CUÁNTA SAL SE PUEDE INGERIR DIARIAMENTE?

La Organización Mundial de la Salud recomienda menos de 5 gr., o una cucharadita de sal al día. En el mundo se consume en promedio el doble de sal recomendada.

¿QUÉ ALIMENTOS PRESENTAN ALTO CONTENIDO DE SAL?

- Leche en polvo, quesos y cuajada
- Carnes ahumadas, carnes curadas, jamones
- Pescados ahumados y en conserva
- Verduras y encurtidos
- Aceitunas
- Frutos secos, cereales y panes
- Condimentos, cubitos de caldo, mostaza y mayonesa

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DEL CONSUMO EXCESIVO DE SAL?

El consumo de alimentos con alto contenido de sodio está asociado a un mayor riesgo de presión arterial alta. La hipertensión hace que el corazón trabaje forzado, puede alterar las arterias y afectar órganos como el corazón y los riñones. El consumo excesivo:

- Dificulta la función de los riñones
- Disminuye la cantidad de calcio
- Favorece el sobrepeso
- Aumenta el riesgo de accidentes cerebrovasculares

¿CÓMO PUEDO REDUCIR EL CONSUMO DE SAL?

- Evite el consumo de embutidos, sopas de sobre, salsas, carnes ahumadas, panes, lasaña, hamburguesas, pizza, pastas y alimentos procesados.
- Utilice hierbas frescas para sazonar sus alimentos, así podrá reducir la adición de sal.
- Revise las etiquetas de los alimentos y elija los que presenten menor contenido de sal.
- Limite el consumo de comidas rápidas.
- Evite utilizar el salero.
- Consuma bebidas libres de sodio.





TENGA EN CUENTA

Una alimentación balanceada traerá beneficios a su organismo, le permitirá estar sano y bien nutrido de una forma equilibrada.

SALUD Y AUTOCUIDADO... CLAVES DE TU BIENESTAR.

Tomado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>, <https://www.infosalus.com>,
<https://www.paho.org>, <https://www.minsalud.gov.co>,
<https://www.minsalud.gov.co> y aporte de profesionales de la salud de Bienestar Universitario.

Sus aportes y sugerencias son importantes

Mayor Información:

Servicios Médicos

Tel.: 3821000 Ext. 4232700 1572 Ext. 1574

Oficinas de Bienestar Universitario

Tel.: 3821000 Ext. 4232700 – 1571

Ext. 1576

Línea Exprésate Libremente:

4232700 Ext. 1575



BIENESTAR INSTITUCIONAL

ÁREA DE SALUD

Porque tú cuentas...Marca la diferencia