



GOBERNACIÓN DEL GUAVIARE

REPÚBLICA DE COLOMBIA

SECRETARÍA DE SALUD

NIT:800.103.196-1

¡LA SAL EN LA ALIMENTACIÓN!

La sal es un ingrediente, aditivo y condimento presente en nuestra alimentación, cuyo consumo debe ser bajo para evitar afecciones de salud.



¿QUÉ ES LA SAL?

La sal o cloruro sódico está compuesto de sodio y cloro.

La sal es la mayor fuente de sodio en nuestra dieta.

¡DE DONDE SALE LA SAL!

Es extraída principalmente de minas (sal gema).

Por la evaporación del agua del mar (sal marina).

¡USOS DE LA SAL!

Es usada como condimento durante la preparación de las comidas.

- ✚ Resalta el sabor, da un gusto preponderante al salado.
- ✚ Enmascara sabores metálicos y amargos, suprime la percepción de acidez.
- ✚ Da textura y apariencia de los alimentos preparados.
- ✚ Conserva los alimentos mediante el proceso de curado (preservación).

- ✚ En nuestro organismo proporciona cloro y sodio; y nutrientes que ayudan a conservar el equilibrio del agua y la presión osmótica en las células (mecanismos necesarios para el adecuado funcionamiento corporal).

¿CUÁNTA SAL SE DEBE CONSUMIR AL DÍA?

Las necesidades cotidianas varían según la edad, sexo, peso, estado fisiológico (crecimiento, embarazo, lactancia).

Nuestro cuerpo no necesita consumir cantidades elevadas de sal para obtener el sodio que el organismo requiere.

CINCO GRAMOS DE SAL AL DÍA es una cantidad de sodio segura para nuestra salud; sin embargo, consumir 4 gr de sal al día es suficiente para cumplir las funciones de nuestro organismo.



¿CÓMO CONOCER LA CANTIDAD DE SODIO QUE CONTIENE UN ALIMENTO?

Leer las etiquetas de los alimentos envasados que tiene la tabla de información nutricional.

¡ENFERMEDADES QUE PRODUCE EL EXCESIVO CONSUMO DE SAL!

- ✚ Hipertensión arterial
- ✚ Cáncer gástrico
- ✚ Insuficiencia renal
- ✚ Osteoporosis