

# LA SAL DE LA VIDA ES UNA VIDA CON MENOS SAL

NUNCA ES TARDE PARA CAMBIAR TU ESTILO DE VIDA



**1.**



## Efecto acumulativo

Un exceso de consumo de sal hoy afectará a tu salud mañana.

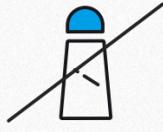
**2.**



## Dale sabor a las comidas

Sustituye la sal por hierbas, especias o cítricos.

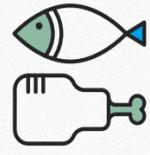
**3.**



## Líberate de la tentación

Quita el salero de la mesa.

**4.**



## Mejor alimentos frescos

Los alimentos procesados y comidas precocinadas y envasadas contienen mucha sal.

**5.**



## Agua embotellada

Escoge aquellas de mineralización muy débil.

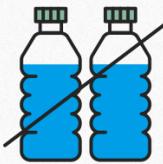
**6.**



## Bebidas gaseosas, energéticas y refrescos

Además de tener muchas calorías suelen tener mucha sal. Evítalas.

**7.**



## Bebe líquidos con moderación

No excedas de los 2 litros diarios.

**8.**



## 5 al día

Aumenta el consumo de frutas y verduras, lo más frescas posibles, por su bajo contenido en sal.

**9.**



## Conoce lo que comes

Lee las etiquetas y escoge los alimentos bajos en sodio.

**10.**



## Y no olvides...

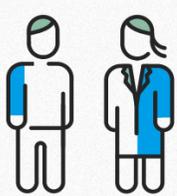
Moderar el consumo de alcohol y dejar de fumar.

## Sabías que...



- ✓ El organismo necesita pequeñas cantidades de sal para funcionar.
- ✓ La mayor parte de los alimentos contienen sal de forma natural. No más de 6 gramos al día (1 cucharada de café).
- ✓ El consumo de sal puede desencadenar hipertensión arterial.
- ✓ El exceso de sal supone una sobrecarga de trabajo para los riñones, el corazón y el hígado.
- ✓ Un aumento del consumo de sal produce retención de líquidos, que puede relacionarse con un aumento brusco del peso.

## Que la insuficiencia cardíaca no te pare



**Habla con tu médico.**  
Para saber qué deporte es el más adecuado para ti.



**Ejercicio aeróbico.**  
Como caminar, montar en bicicleta o nadar.



**Entrena sin prisas.**  
Aumenta poco a poco la distancia o intensidad.