

La sal de la vida, es una vida con menos sal

Nunca es tarde para cambiar tu estilo de vida



Efecto acumulativo

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



Dale sabor a las comidas

Sustituye la sal por hierbas, especias o cítricos.



Agua embotellada

Escoge aquellas de mineralización muy débil.



Mejor alimentos frescos

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



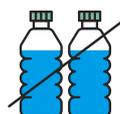
5 al día

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



Bebidas gaseosas, energéticas y refrescos

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



Bebe líquidos con moderación

No excedas de los 2 litros diarios. mineralización muy débil.



Liberate de la tentación

Quita el salero de la mesa.



Conoce lo que comes

Lee las etiquetas y escoge los alimentos bajos en sodio.



Y no olvides...

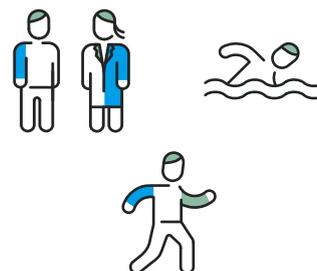
Moderar el consumo de alcohol y dejar de fumar.

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.



Un proyecto de:

CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

Fundación **BBVA**