

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.

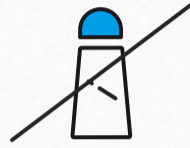
2.



Dale sabor a las comidas

Sustituye la sal por hierbas, especias o cítricos.

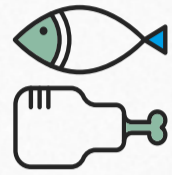
3.



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.

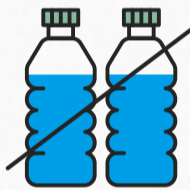
6.



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.

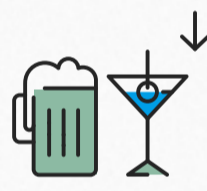
9.



Conoce lo que comes

Lee las etiquetas y escoge los alimentos bajos en sodio.

10.



Y no olvides...

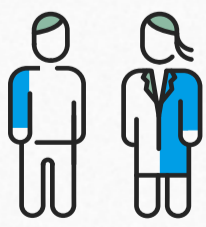
Moderar el consumo de alcohol y dejar de fumar.

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.

