

# Menos sal más vida

Guía de  
Alimentación  
baja en sal  
para la familia



## Dale de comer con menos sal, ¡pero con mucho sabor!

Te sugerimos seguir estas recomendaciones:

- Varía tu menú con verduras, carnes rojas, pollo y pescados frescos.
- Sazona con hierbas o especias (orégano, jengibre, romero y cilantro).
- Usa aliños naturales como cebolla, ajo y ají dulce.
- Elimina de la mesa el salero y las salsas industrializadas.
- Prepara la masa de las arepas sin sal.
- Limita el consumo de alimentos con sal visible. Ejemplo: señoritas, galletas, palitos de queso, papitas y semillas saladas.
- Evita alimentos enlatados, deshidratados, cubitos, salsas, embutidos, quesos curados, chucherías, hojaldre y cachitos.

“Utiliza menos sal en la preparación de los alimentos y evita agregarla cuando esté en la mesa. Esto es particularmente importante en los alimentos para niños”.

Guía de Alimentación para Venezuela “Modere el consumo de sal” (1991).

## Modelos de menús bajos en sal

### Desayuno

### Menú 1

- Leche con avena - 1 vaso
- Arepa con zanahoria - 1 unidad mediana
- Queso blanco - 1 rebanada
- Cambur - 1 unidad

### Almuerzo

- Atún guisado - 1 trozo pequeño (60 g)
- Puré de papas (leche, margarina, ajo) - 1 taza
- Ensalada mixta (lechuga, tomate, palmito, limón y aceite de oliva) - ½ taza
- Jugo de piña - 1 vaso

### Cena

- Crema de auyama - ¾ taza
- Brochetas de carne con vegetales - 1 trozo pequeño (60 g)
- Bollitos - 1 unidad pequeña
- Manzana criolla - 1 unidad pequeña



### Desayuno

### Menú 2

- Merengada de mango - 1 vaso
- Panqueca - 1 unidad mediana
- Queso de mano - 1 rebanada
- Mermelada - 1 cucharadita

### Almuerzo

- Plátano horneado - ½ unidad
- Pollo en tiritas - 3 trozos pequeños
- Ensalada rallada (zanahoria, repollo, limón y aceite vegetal) - ½ taza
- Jugo de parchita - 1 vaso

### Cena

- Arroz con zanahoria - ½ taza
- Tortilla de acelga - 2 unidades pequeñas
- Mandarina - 1 unidad



FARMACIA  
**SAAS**

Juntos  
contra la  
malnutrición

FUNDACIÓN  
**Bengoa**  
Alimentación Nutrición

farmaciasaas.com [www.facebook.com/fsaas](https://www.facebook.com/fsaas) @farmacia\_saas

Para aprender más sobre cómo alimentarse mejor,  
descarga las otras guías en farmaciasaas.com

## Alimentación baja en sal

Una alimentación balanceada, variada y saludable se logra mediante la combinación adecuada de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. El consumo excesivo de alguno de ellos, especialmente de azúcares, sal y grasas, origina sobrepeso, obesidad e hipertensión.

La hipertensión o aumento de la presión sanguínea es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a través del cuerpo. Esta condición recarga el trabajo del corazón y de los riñones y aumenta la probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal y la muerte temprana. Hoy se sabe que esta enfermedad se inicia en la niñez, por lo que su prevención debe comenzar desde muy temprano en la vida cuidando la alimentación.

## A tu hijo, ¡cuanto menos sal, mejor!

Durante los primeros seis meses de vida, el niño recibe los nutrientes que necesita de la leche materna únicamente. Luego, sigue nutriéndose de la leche materna más la alimentación complementaria.

Después del año se puede introducir la sal enriquecida con yodo, en la cantidad recomendada según la edad.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que el consumo medio de sal sea de:

3 g. diarios (niños menores de 7 años)

4 g. diarios (niños entre 7 y 10 años)

5 g. diarios (niños de 10 años en adelante)

Ten en cuenta que los alimentos en su forma natural ya contienen sal, mucho más si son procesados con conservantes, aditivos, condimentos, aliños y polvo para hornear.

Es por ello que **cuanto menos uses el salero para darle sabor a tu comida, mejor.**

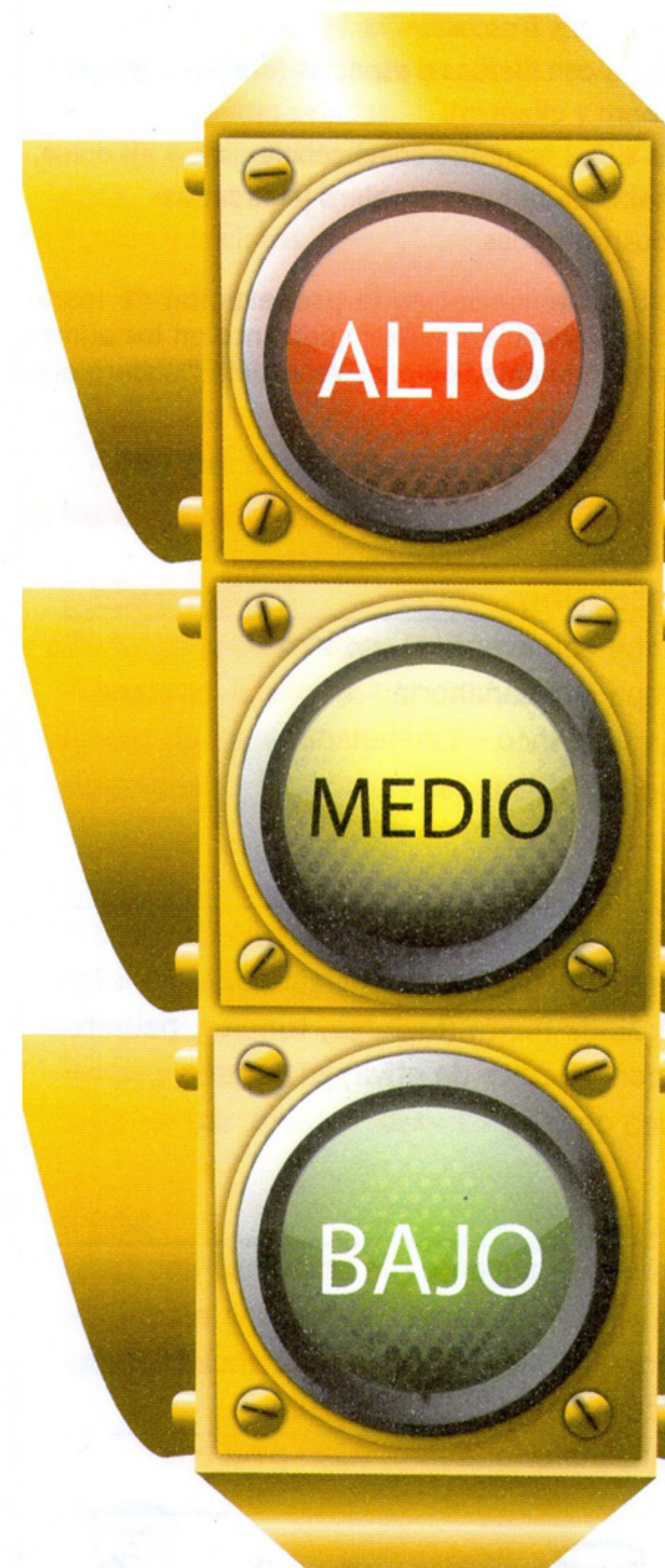
## Revisa la etiqueta

Antes de comprar cualquier alimento, revisa cuidadosamente la etiqueta para conocer su contenido de sal, recuerda que viene expresada como sodio "Na" (símbolo de sodio), bicarbotano o glutamato. Elige el producto o condimento que tenga menor cantidad en miligramos o porcentaje por ración.

## Semáforo de los alimentos

Para mantener a tu hijo alejado de la posibilidad de sufrir de la enfermedad cerebrovascular, es preciso que conozcas la carga de sal que contiene cada alimento. Desde su más temprana edad aliméntalo sanamente guiándote por el semáforo que te presentamos a continuación. Los alimentos rojos tienen un alto contenido de sal; los amarillos, medio; y los verdes, bajo contenido de sal.

## Clasificación de alimentos según cantidad de sal



Salsa de soya y salsa inglesa, sopa deshidratada, embutidos (mortadela, jamón, chorizo y salchichón), polvo de hornear, cubito, jamón endiablado, carne y sardinas enlatadas, aceituna, alcaparra. Quesos: blanco duro, amarillo fundido, parmesano y gouda. Mantequilla y margarina, pasta de tomate y salsa tipo ketchup, croissant, pasapalos, snacks, mayonesa, pizza y cachapa procesada.

Quesos: mozzarella, requesón y queso crema. Leche en polvo y leche condensada, atún enlatado, pan y galletas tipo soda o saladas.

Pescado fresco. Carnes: res, pollo, cerdo y vísceras (panza, hígado, sesos, riñón y bofe). Huevo, cereales (avena, arroz, trigo y maíz), galletas dulces, yogur, leche evaporada, frutas, verduras y vegetales.