

SAL: RECOMENDACIONES DE CONSUMO

Se debe reducir el consumo de sal, a 1 gr/día en especial en los pacientes hipertensos o con insuficiencia cardiaca. En casos de insuficiencia cardiaca avanzada o hipertensión de difícil control se debe cocinar sin sal. Aderezar ensaladas y otros platos con pimienta, cebolla, ajo, limón, vinagre, aceite, perejil, etc, Limitar el consumo de conservas y enlatados por su alto contenido en sal.

z Leer la composición de alimentos precocinados, muchos de ellos tienen alto contenido de sal.

En general, evitar el uso de salsas precocinadas o concentradas de sabores (tienen un alto contenido en sal y colesterol).

<https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/dieta-mala-alimentacion.html>