

¿Qué cantidad de sodio (sal) tienen los alimentos?

| ALIMENTOS | ¿CUÁLES SON MUY RICOS EN SODIO? SU USO DEBE EVITARSE | ¿CUÁLES SON POBRES EN SODIO? |
|------------------------------|--|---|
| EMBUTIDOS | Todos (jamón york, serrano, chorizo, foie-gras, salchichón) | Ninguno |
| ALIMENTOS ENLATADOS | Todos (tomates, verduras, carnes, pescados) | Ninguno |
| PRECOCINADOS | Todos (empanadillas, croquetas, pizzas, lasaña) | Ninguno |
| CARNES | Cerdo, pato, riñones, hígado, sesos | Ternera, vaca, pollo, conejo |
| PESCADOS | Arenque y pescados en conserva, ahumados y en salazón | Todos los demás |
| MARISCOS Y CRUSTÁCEOS | Bogavante, langosta, almejas, mejillones, gambas, vieiras, caviar, cangrejo de mar | Ninguno |
| DERIVADOS LÁCTEOS | Leches en polvo y condensada, quesos curados, quesitos en porciones | Leche, yogur, quesos frescos, mantequilla sin sal |
| PAN Y BOLLERÍA | En general todos los preparados comerciales | Los hechos sin sal |
| VERDURAS | Acelgas, hinojos | Espárragos, coles de Bruselas, guisantes, patatas, coliflor, repollo, rábanos, calabaza |
| FRUTOS SECOS | Todos los que llevan sal, aceitunas | Cualquiera sin sal |
| SALSAS Y CONDIMENTOS | En general todas las comerciales, mostaza, ketchup | Las hechas sin sal |
| FRUTAS | Ninguna | En general todas |
| JUGOS, ZUMOS Y AGUAS | Todos los enlatados y aguas con gas | Todos los naturales (manzana, naranja,...) |
| HORTALIZAS SECAS | Ninguno | Garbanzos, judías, lentejas, alubias |
| OTROS | Caldos precocinados, sopas de sobre bicarbonato y otros antiácidos con sodio | |

¿POR QUÉ SE LE DA TANTA IMPORTANCIA A LA SAL EN LA HIPERTENSIÓN?

Porqué en diversos estudios se ha demostrado que existe relación entre el consumo de sal y la aparición de hipertensión arterial (tensión alta).

¿QUÉ DEBEN HACER LOS HIPERTENSOS CON LA SAL?

Es conveniente reducir la cantidad de sal en la dieta ya que con esta medida se puede conseguir reducir los niveles de presión arterial.

Si baja la presión arterial necesitará menos medicamentos para la tensión y su salud será mucho más buena.

¿RESPONDE TODO EL MUNDO A LA REDUCCIÓN DE SAL EN LA DIETA?

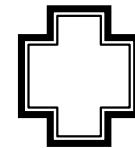
La mayoría de personas con hipertensión responden bajando sus niveles de tensión pero algunos no responden. A éstos se les conoce como resistentes a la sal.

Generalmente, las personas de más edad, los obesos y los diabéticos responden muy bien a esta medida.

La única manera de saberlo es tomando menos sal.

EN LUGAR DE SAL, EN SUS COMIDAS PUEDE AÑADIR HIERBAS AROMÁTICAS, LIMÓN O AJO.

SAL E HIPERTENSIÓN



FARMACIA C. ZARZUELO

C/ Ciudad de Melilla – Local 20 – 21

Conjunto Plaza Mayor

29631 Benalmádena (Málaga)

Tel: 952 563067

zarzuelo@cofaran.es

