

Salud en **Familia**

Uso de la *Sal* y *Azúcar*

P
PROFERTIL
Vida para nuestra tierra



Sal

¿Sabías que hasta las gaseosas, helados y edulcorantes contienen ciertos porcentajes de sal?

¿Sabés cuánta sal y azúcar consumís por día?

¿Te animás a descubrir cuáles de estos alimentos tienen sal y cuáles tienen azúcar?



Azúcar

Sabemos que el azúcar está presente en la miel, los caramelos, las galletitas, las gaseosas, etc. Pero también está oculto en alimentos "salados" como el ketchup, la mayonesa, el pan lactal, entre otros.

Consumo promedio diario de sal en Argentina:

12 gramos



6

Consumo diario de sal recomendado por la OMS:

4 gramos



2

Consumo

En general consumimos más sal y más azúcar de la que pensamos y de la que es saludable.

La mayor parte de la sal y el azúcar que consumimos, no proviene de nuestros saleros y azucareras, sino de los alimentos que incorporamos.

Consumo promedio de azúcar diario en Argentina:

35

175 gramos



Consumo diario de azúcar recomendado por la OMS:

10

50 gramos



¿Qué beneficios nos trae consumir bajas cantidades de sal?

Previene el mal de Alzheimer.

Previene enfermedades coronarias y cerebrales.

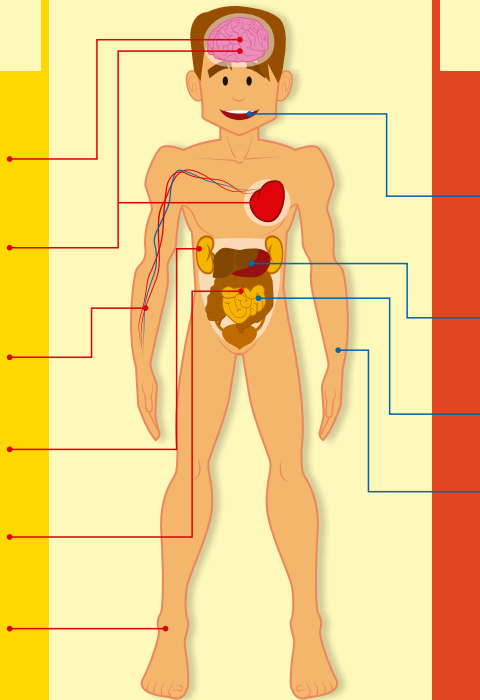
Contribuye a mantener la presión arterial en los niveles normales.

Mejora el funcionamiento de los riñones.

Nos ayuda a mantener un peso saludable.

Evita la retención de líquidos.

Beneficios



¿Qué beneficios nos trae consumir bajas cantidades de azúcar?

Contribuye a nuestra salud bucal protegiendo nuestros dientes de las caries.

Previene enfermedades como la diabetes.

Nos ayuda a mantener un peso saludable.

Mejora la hidratación de la piel.

¿Cómo podemos disminuir el consumo de Sal?

- No salar los alimentos mientras se cocina.
- No llevar el salero a la mesa, reemplazarlo por el pimentero.
- Utilizar jugo de limón, vinagre, aceto balsámico, hierbas aromáticas y condimentos naturales para resaltar el sabor de los alimentos.
- Sellar las carnes para retener sus jugos y sabor.
- Moderar el consumo de enlatados, embutidos, fiambres, caldos concentrados, productos de copetín, aderezos y quesos duros.

¿Cómo podemos disminuir el consumo de Azúcar?

- Tomar agua con las comidas, evitando las gaseosas.
- Leer los rótulos de los alimentos para saber qué estamos comiendo y elegir aquellos que tienen menos azúcar.
- Evitar tener golosinas en las carteras o en las mochilas.
- Tener a mano frutas y verduras que contienen azúcares naturales.

La mayoría de los alimentos procesados, que vienen en bolsas o en cajas, y las comidas de restaurantes, incluyen mucha sal y azúcar, por eso te aconsejamos **cocinar en casa**: ¡para saber lo que comés! Los alimentos frescos son mucho más nutritivos, satisfacen el hambre y naturalmente tienen poca sal y azúcar.

Hierbas que pueden ayudarnos a consumir menos sal y azúcar



¡Hola chicos! ¿Sabían que es posible acostumbrarse a comer con menos sal y azúcar? Si lo vamos haciendo de a poquito, cada vez necesitaremos agregar menos sal y azúcar a nuestros alimentos.

¿Se animan a encontrar 7 diferencias entre estos 7 alimentos saludables para comer en el recreo del cole?

