

- Evite adicionar bicarbonato de sodio a las verduras y sus preparaciones.
- Pruebe primero los alimentos antes de tomar la decisión de adicionarles sal.
- Al preparar los alimentos acostúmbrese a utilizar un instrumento de medida (por ejemplo, cucharita); de esta manera tendrá una idea de cuánta sal consume diariamente.
- No adicione sal al tanteo.

### ¿Qué podemos hacer?

Disminuir el consumo de sal a la cantidad recomendada por la Organización Mundial de la Salud: 5 gramos/persona/día o 2.000 mg de sodio/persona/día.

Solicite a su tienda o restaurante favorito que ofrezca opciones de alimentos preparados con menor cantidad de sal (por tanto, menor ingesta de sodio). Asista a restaurantes que declaran tener esta opción.

Apoyar las iniciativas de reducción de sodio en los alimentos en las cafeterías y máquinas expendedoras.

Promover en las instituciones como cafeterías, restaurantes, servicios de alimentos la adquisición y disposición de menús, recetas alimentos bajos en sodio.

Ofertar opciones de alimentos bajos en sodio.

Promover y garantizar la lactancia materna exclusiva hasta el 6° mes e iniciar alimentación complementaria sin la adición de sal en los alimentos preparados en casa y en alimentos envasados y preparados fuera del hogar hasta cumplir un año de edad, de ahí en adelante adicionar mínima cantidad de sal.

Resaltar la importancia de disminuir la ingesta de sodio desde las etapas tempranas de la vida.

Emplear otros ingredientes culinarios que ayudan a resaltar los sabores y que no contienen sal, como son las especias (pimienta, ajo, limón, etc.).

**Ministerio de Salud y Protección Social**

Call Center (57-1) 595 35 25, opciones 1-1 o línea gratuita nacional 018000 952525, opciones 1-1.

[www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co)

Por su salud  
reduzca el  
**Consumo**  
de  
**Sal**  
/sodio...



MinSalud  
Ministerio de Salud  
y Protección Social

**PROSPERIDAD  
PARA TODOS**



## 1. ¿Por qué es importante reducir el consumo de sal/sodio?

Si reduce el consumo de sal/sodio, disminuye el riesgo de hipertensión, enfermedades del corazón, cáncer de estómago y enfermedades del riñón a nivel tanto individual como poblacional. La calidad de vida de las personas con estas enfermedades es baja y los costos de su tratamiento son elevados.

## 2. ¿Alimentos que aportan sodio?

Las fuentes alimentarias de sodio son básicamente tres:

- El sodio que contienen naturalmente los alimentos.
- El sodio adicionado a través de la sal en el hogar.
- El sodio que se adiciona durante el procesamiento de alimentos envasados, y/o preparados fuera del hogar.
- La evidencia internacional muestra, que la mayor parte del sodio que se consume proviene de alimentos envasados, procesados, comprados en la tienda y los consumidos en restaurantes.
- La cantidad de sodio proviene principalmente de la sal empleada durante la preparación de los alimentos y de la que se adiciona en la mesa.

- **Usted**, con los alimentos procesados y etiquetados, puede conocer la cantidad de sodio que aporta cada porción y estimar el total de sodio consumido al sumar los miligramos (mg).
- Recuerde que la recomendación es consumir máximo 2.000 mg sodio/persona/día (o su equivalente de 5 g sal/persona/día).

## 3. ¿Cómo reducir el sodio en mi alimentación?

- Prefiera el consumo de alimentos de origen natural, compre más verduras y frutas frescas y preferentemente lácteos descremados.
- Prefiera el consumo de carnes frescas (aves, res, pescado, etc.) en vez de aquellas conservadas con sal.
- Consuma con moderación los alimentos marinados a los cuales se les ha adicionado sal.
- Si consume alimentos procesados o envasados, prefiera comprar versiones de alimentos bajos en sodio, reducidos en sodio, o sin sal añadida.
- Al emplear caldos, bases o sopas deshidratados no adicione sal ya que estos productos tienen, revise de manera cuidadosa su contenido de sodio.

- Compare las etiquetas de información nutricional de los alimentos y opte por la de menor contenido en sodio.
- Retire el salero de la mesa, cocine con menos sal.
- No adicione sal en la comida de los bebés y los niños pequeños, esto hace parte del desarrollo de hábitos saludables. Los niños perciben los sabores de manera distinta a los adultos por ello no necesita agregar sal.
- Modere el consumo de alimentos conservados en salmueras, algunos embutidos y quesos muy salados.
- Para resaltar el sabor de sus comidas, prefiera el uso de condimentos y especias naturales (ajo, albahaca, tomillo, laurel, etc.), y si usa condimentos procesados que contengan sal no adicione más sal en sus preparaciones.
- Modere el consumo de alimentos que contienen polvo de hornear como tortas y bizcochos.

No adicione  
**Sal**  
al tanteo

