

## SAL

Cosas que debes saber de los alimentos básicos que componen tu dieta: El consumo adecuado de la sal es muy importante porque contiene **40% de sodio que es un mineral que da energía y protección al cuerpo.**

Una persona sana puede consumir sal con moderación para **combatir infecciones, alergias, y mantener hidratado** el cuerpo, pues retiene líquidos.

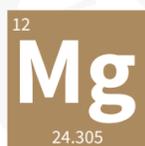


El sodio que necesitas no sólo se encuentra en la sal, los alimentos ya lo contienen de forma natural en hojas, verduras, frutas, carne, como la acelga, huevos, apio, mariscos, aves, etc.

Si te gustan los alimentos salados, y para que los puedas comer con más tranquilidad, debes considerar sazonar con sal de mar, no rebasar el consumo recomendado de sodio al día que equivale a 5 mg de sal, y **evitar embutidos y enlatados.**

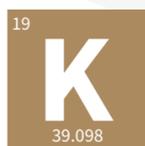
También evita los alimentos que contienen **glutamato monosódico** (MSG en inglés o GMS español, lo puedes encontrar como ADITIVO E621 en los etiquetados), pues dañan la salud; considera que al ser un potencializador de sabor, muchos productos industrializados lo tienen.

Se recomienda mantener un adecuado consumo de magnesio y potasio, para potencializar los beneficios del sodio, esto lo encuentras en:



### **Magnesio**

Hojas verdes, coco, chocolate, maíz, plátano, aguacate, nuez, leche, soya, arroz, frijoles, entre otros.



### **Potasio**

Plátanos, kiwi, toronja, higos, frijol, papa, camote, ciruela, espinacas, entre otros.

Las personas con presión arterial alta o padecimientos de riñón deben seguir las indicaciones médicas sobre el consumo de sodio.

**¡Por una vida más sana, LOCATEL te orienta!**