

SAL / más allá del salero



UNIÓN DE MUTUAS
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N. 267

0 / ÍNDICE

1/ La sal y el riesgo cardiovascular	3
2/ Por qué necesitamos la sal	4
3/ Qué pasa si tomo demasiada sal.....	7
4/ El etiquetado	9
5/ Cómo reducir el consumo	11
6/ Sal visible e invisible.....	13
7/ La sal en los alimentos.....	14



1/ LA SAL Y EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Las enfermedades cardiovasculares [ECV] constituyen la causa principal de muerte en el mundo, y la hipertensión arterial [HTA] es el factor de riesgo con mayor impacto en la mortalidad y discapacidad por ECV. La ingesta excesiva de sal/sodio se asocia a un aumento de la presión arterial [PA] y se considera entre los 3 principales factores de riesgo dietético para la salud.

Según la Organización Mundial de la Salud [OMS], actualmente consumimos 10,78 g. de sal al día, más del doble de la cantidad que se recomienda, que es de 5 g/día; esto es debido no solo a la sal que agregamos a nuestras preparaciones, sino también a los productos ultra procesados que consumimos.

La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en todo el mundo, incluida España.

2,

POR QUÉ NECESITAMOS LA SAL

La sal o cloruro sódico (ClNa) está compuesta aproximadamente de un 40% de sodio y un 60% de cloro. La sal [cloruro sódico] es la mayor fuente de sodio de nuestra dieta (>90%). Pero hay otra pequeña parte de sodio que se ingiere también a través de las comidas, y que se añade a los alimentos en los procesos de fabricación. Son los aditivos, saborizantes o conservantes. Por ejemplo, el monosodio de glutamato, que se usa como potenciador del sabor, o el bicarbonato sódico utilizado en repostería.



En la sal, el sabor salado corresponde al cloro [otras formas de sodio o sales no tienen el mismo sabor]. La percepción y aprendizaje de lo salado se va formando con el tiempo en función de la intensidad, naturaleza, concentración de la sal y hábitos, que estimulan los receptores, y esta percepción es variable y puede modificarse.

La sal [sodio] es indispensable para la vida, pero también puede ser nefasta para la salud si se consume en exceso.

Nuestro cuerpo solo necesita pequeñas cantidades de sal [sodio] para que funcione adecuadamente. Es vital para:

- **Controlar la cantidad de agua del cuerpo humano, manteniendo el pH de la sangre.**
- **Regular los fluidos del cuerpo.**
- **Ayudar a que el cuerpo esté hidratado, introduciendo agua en el interior de las células.**
- **Ayudar a transmitir impulsos nerviosos y a la relajación muscular.**



Sin embargo, mucha gente consume mucha más sal (sodio) de la que se necesita para tener buena salud.

Esto afecta a los riñones, que son los mayores reguladores del sodio en la sangre, manteniendo el equilibrio del sodio almacenado en nuestro cuerpo para su aprovechamiento óptimo.

Un exceso de sal no se puede eliminar por los riñones, se acumula en nuestra sangre atrayendo el agua e incrementa el volumen de sangre circulante. Esto provoca que el corazón necesite trabajar más fuerte para mover la sangre y se eleve la presión, produciendo hipertensión arterial, entre otros problemas serios.

SABÍAS QUE...

Según datos publicados por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, la población española ingiere el doble de la sal recomendada, esto es, casi 10 g/día.

**CONSUMO DIARIO
MÁXIMO 5g**



Aunque las necesidades fisiológicas cotidianas varían según edad, sexo, peso, estado fisiológico (crecimiento, embarazo, lactancia), nivel de actividad física, estado de salud, etc., nuestro cuerpo no necesita consumir cantidades elevadas de sal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras instituciones sanitarias internacionales, tras llevar a cabo estudios que prueban la relación entre las necesidades de sodio, el consumo de sal en exceso y las enfermedades cardiovasculares, recomienda para la población general con una vida sana y sin esfuerzos prolongados, el consumo de 5 g de sal al día, lo que equivale a una cucharadita de sal llena (tamaño de las de café) o a 2 g de sodio al día, y que se garantice que sea sal yodada.*

UN CONSEJO

Aprende a distinguir entre sal y sodio. En las etiquetas de los alimentos vienen los gramos de sodio. Multiplícalos por 2,5 y sabrás la sal que contienen.

SAL = sodio x 2,5 [para calcular el contenido en sal de un alimento hay que multiplicar por 2,5 los gramos de sodio que indica la etiqueta]

*La carencia de yodo origina una serie de trastornos: bocio endémico, hipotiroidismo, daño cerebral, cretinismo, anomalías congénitas, mal desenlace del embarazo y deterioro del desarrollo cognoscitivo y físico. La ingesta diaria recomendada de yodo en mayores de 2 años es de 100-200 u/d. Las recomendaciones actuales de la OMS señalan la necesidad de reducir la carencia de yodo a escala mundial usando sal yodada.

3 / QUÉ PASA SI TOMO DEMASIADA SAL

La sal consumida en exceso es una de las principales causas de hipertensión arterial. Provoca que las arterias, que transportan la sangre por el organismo, pierdan elasticidad y se vuelvan más rígidas, dificultando el trabajo del corazón y los riñones. La hipertensión arterial, en sí misma, es causa de crisis hipertensivas que provocan hasta un 5% de las muertes por enfermedades cardiovasculares.

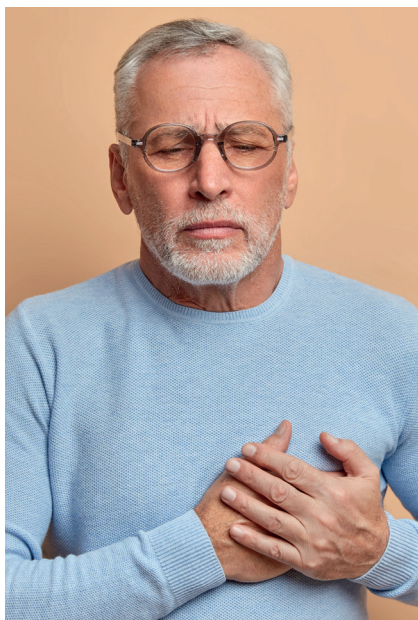
La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que, con frecuencia, requiere tratamiento de por vida y eleva mucho el riesgo de padecer otros trastornos mucho más graves. La hipertensión arterial es la principal causa de ictus y una de las más importantes de infartos, que son dos de los motivos más frecuentes de muerte y de discapacidad en nuestra sociedad.

Ictus o accidente cerebrovascular:

tanto por hemorragias cerebrales como por embolias, provocan aproximadamente un tercio de los fallecimientos por enfermedades circulatorias, pero un alto porcentaje de las personas que sobreviven a un ictus sufren secuelas físicas y neurológicas graves para el resto de su vida.

Insuficiencia cardíaca e infartos:

el consumo excesivo de sal tiene además efectos adversos directos, no mediados por la hipertensión arterial, sobre el músculo cardíaco, lo que también empeora el funcionamiento del corazón, favoreciendo enfermedades como los infartos o la insuficiencia cardíaca, cuando el corazón es incapaz de bombear la sangre necesaria para el cuerpo.



CONSECUENCIAS NO CIRCULATORIAS DERIVADAS DEL EXCESO DE SAL

DIFICULTA LA FUNCIÓN DE LOS RIÑONES: el sistema renal es igualmente básico para la salud, pues lleva a cabo una labor de filtrado y depuración de la sangre imprescindible para la vida. Esta función de filtrado se ve perjudicada por el exceso de sal, potenciando asimismo la hipertensión arterial en un círculo vicioso. Además, la ingesta excesiva de sal es un importante factor que predispone a la formación de cálculos renales.

DISMINUYE LA CANTIDAD DE CALCIO: como la ingesta de sal es el factor más importante para la eliminación de sodio por la orina, cuanto más sodio se elimina, también se elimina más calcio, lo que hace que se disminuya la cantidad de calcio en los huesos y que haya mayor tendencia a la osteoporosis [mayor predisposición a fracturas óseas, especialmente en personas de edad avanzada].



RETENCIÓN DE LÍQUIDOS: todo ello, además, provoca en el cuerpo una retención de líquidos, lo cual empeora el funcionamiento de los riñones, corazón e hígado, y también genera edema e hinchazón de las piernas y los tobillos.

FAVORECE ALGUNOS TIPOS DE TUMORES: como el cáncer de estómago, que puede verse favorecido por el consumo excesivo de sal, ya que en grandes cantidades puede ser un irritante que erosiona el recubrimiento del estómago, provocando lesiones ulcerosas, infecciones y predisponiendo para la presentación de tumores gástricos.

FAVORECE EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD: puesto que la toma de sal aumenta la sed, y esta trata de ser saciada con bebidas azucaradas y energéticas, tales como refrescos, cuyo consumo continuado y excesivo desequilibra el balance entre calorías ingeridas y calorías consumidas, predisponiendo al sobrepeso y obesidad.

4/ EL ETIQUETADO

LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN EL ENVASE O LA ETIQUETA AYUDA A:

- Conocer el alimento (su denominación e ingredientes que lo componen).
- Hacer un uso adecuado del mismo (modo de conservación y preparación, fecha de duración mínima o caducidad).
- Tomar decisiones que se adapten a las necesidades dietéticas individuales (consultar ingredientes que pueden producir alergias o intolerancias o consultar la composición nutricional del alimento).

ETIQUETADO DE LA SAL

Informa de la cantidad de energía y nutrientes contenidos por 100 gramos o 100 mililitros del alimento.

● Las raciones recomendadas varían en función del tipo de alimento.

● Informa de la cantidad de energía y nutrientes por una porción o ración de alimento. VNR: valor de referencia de nutrientes. Son las ingestas diarias de referencia para vitaminas y minerales en adultos.

Calorías que aporta el alimento.

Informa del contenido de sodio del alimento.

Información Nutricional	Por 100 g	Por 5 g+250 ml de leche semidesnatada
Valor energético	973 KJ 229 Kcal	544 KJ 129 Kcal
Proteínas	3,4 g	8,4 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	53,3 g 34,1 g	14,5 g 13,5 g
Grasas de las cuales saturadas	0,2 g 0,1 g	4,1 g 2,6 g
Sodio	0,19 g	0,13 g
Calcio	130 mg (16% VNR*)	297 mg (52% VNR*)
Magnesio	400 mg (130% VNR*)	45 mg (15% VNR*)

**VNR Valor de referencia de nutrientes

● Nutrientes: gramos (o miligramos) de proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra alimentaria, sodio, calcio, magnesio que aporta el alimento. [Otros alimentos pueden aportar más información nutricional, añadiendo más nutrientes de los que aquí aparecen].

● Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ingesta máxima diaria de sal debe ser de 5 gramos de sal = 2 gramos de sodio.

GRAMOS DE SODIO x 2,5 = SAL.

En el ejemplo: $0,19 \times 2,5 = 0,475$ gramos de sal. El producto tendría un contenido medio de sal.



SABÍAS QUE...

En la publicidad y etiqueta de algunos productos alimenticios se utilizan declaraciones nutricionales. Cuando un producto alimenticio lleva una declaración nutricional es para indicar que tiene una ventaja nutricional en relación con el aporte de energía o de nutrientes respecto a otros productos similares. Las declaraciones nutricionales se expresan mediante mensajes o representaciones gráficas donde se indica la propiedad nutricional del alimento. Estas declaraciones solo pueden utilizarse si el producto lleva etiquetado nutricional.

Mucha sal: 1,25 gramos por cada 100 gramos.

Poca sal: 0,25 gramos por cada 100 gramos.

Respecto al contenido en sal de los productos alimenticios, podemos encontrar las siguientes **declaraciones nutricionales:**

CONTENIDO REDUCIDO DE SODIO / SAL: reducción del 25% en comparación con otro producto similar.

BAJO CONTENIDO EN SODIO / SAL: no más de 0,12 g / 100 g o ml del producto.

MUY BAJO CONTENIDO DE SODIO/ SAL: no más de 0,04 g / 100 g o ml de producto.

SIN SODIO O SIN SAL: no más de 0,005 g / 100 g o ml de producto.

5/ CÓMO REDUCIR EL CONSUMO

MENOS SAL EN CASA

- Tomar con frecuencia alimentos frescos [frutas y verduras].
- No añadir sal en el cocinado, sino cuando el plato está terminado.
- Sustituir la sal por otras especias que den sabor.
- Lavar antes de utilizar las conservas vegetales y legumbres.

MENOS SAL EN LOS RESTAURANTES

- Pedir que preparen tu plato con menos sal.
- Si elegimos platos con salsas, pedir que nos las sirvan por separado. Así añadiremos la cantidad deseada y evitaremos el exceso de sal que tienen.



CONSUMO DIARIO POR EDADES

Desde diferentes instituciones sanitarias a nivel mundial se ha alertado sobre el consumo excesivo de sal en la dieta. Recomiendan reducir el consumo de sal a:

ADULTOS
5g

NIÑOS MENORES
DE 7 AÑOS **3g**

NIÑOS ENTRE 7 Y
10 AÑOS **4g**

La mayoría de los alimentos frescos no contienen sal; este es el caso de frutas y verduras, aunque algunos alimentos presentan sodio de forma natural, como el marisco y ciertas vísceras [hígado y riñones].

Pero la mayor parte del sodio que ingerimos se encuentra en los alimentos transformados por adición específica de sal o por la de aditivos que contienen sodio. Por esto, antes de comprarlos conviene comprobar cuánta sal contienen, dato que figura en su lista de ingredientes y en la información nutricional que aparece en su etiquetado.

VENTAJAS DE LEER LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS

- Podremos comprobar qué alimentos y bebidas llevan sal añadida o algún conservante que contiene sodio, descubriendo que ciertos tipos de alimentos y bebidas que no se identifican como de sabor salado, llevan cantidades de sal a tener en cuenta.
- Podremos comparar la cantidad de sal de las distintas marcas de un mismo alimento y optar por las que hayan utilizado menos en la fabricación.
- Podremos identificar los tipos de productos que contienen mayor cantidad de sal y de los que conviene no abusar, limitando la frecuencia y/o la cantidad a ingerir en la dieta diaria.

MENOS SAL AGREGANDO NUEVOS SABORES

Así como el gusto por el sabor salado es una apetencia aprendida y es posible revertirla, también resulta positivo llevar al paladar a investigar con nuevos sabores y tener un reaprendizaje.

Las hierbas aromáticas y los condimentos pueden transformar una comida común, poco sabrosa, en una delicia.

Considera estos sabores y aromas para sustituir la sal: ralladura de limón, ajo, pimienta negra, eneldo, albahaca, comino, curry, jengibre, cebolla, etc.



6 / SAL VISIBLE E INVISIBLE

La sal que consumimos proviene de dos fuentes:

SAL VISIBLE

Sal añadida durante el cocinado y condimentado de los platos (20% del consumo total de sal).

SAL INVISIBLE

Sal que proviene de los alimentos (80% del consumo total de sal). Dentro de esta sal invisible se encuentra:

La presente de **forma natural** en los alimentos, que corresponde a un **8%** del consumo de sal.

La **sal añadida** en los alimentos transformados (platos preparados, snacks, quesos, cereales...), que representa un **72%** del consumo de sal en la dieta y que es posible reducir.



7 / LA SAL EN LOS ALIMENTOS

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPO DE ALIMENTOS	DESCRIPCIÓN DE SUBGRUPOS	MEDIDA CULINARIA	CONTE-NIDO EN SAL [G]
APERITIVOS SALADOS	Snacks de maíz	Productos de aperitivo fritos de formas variables, como cortezas, tiras de maíz o nachos, maíz tostado (kikos)	1 bolsa pequeña (40 g)	0,56
	Patatas fritas artesanas caseras o tradicionales	Patatas fritas de bolsa, incluyendo patatas con sabores	1 bolsa mediana (40 g)	0,42
	Frutos secos	Frutos secos de bolsa sometidos a procesos de salado, fritura y otros (como almendras, cacahuetes...)	6-7 unidades pequeñas (40 g)	0,46
	Galletas saladas	Galletas y palitos salados con formas y tamaños variables	6-7 unidades pequeñas (40 g)	0,54
BOLLOS	Bollería sin relleno	Bizcochos, brioche, bizcochitos, sobaos, magdalenas y pan de leche	2 porciones pequeñas de bizcocho (60 g) / 2 unidades pequeñas de magdalenas (60 g)	0,24
	Bollería con relleno	Productos de bollería con coberturas de chocolates u otras y rellenos de chocolate o crema	1 bollo relleno (45 g)	0,18
	Croissant	Croissant	2 unidades pequeñas (30 g)	0,25
	Rosquilla	Rosquillas cubiertas de azúcar o de chocolate	1 unidad (50 g)	0,25

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPO DE ALIMENTOS	DESCRIPCIÓN DE SUBGRUPOS	MEDIDA CULINARIA	CONTE- NIDO EN SAL [G]	
ACEITUNAS Y VARIANTES	Aceitunas verdes	Aceitunas verdes deshuesadas, con hueso y en rodajas	10 aceitunas [30 g]	0,7	
	Aceitunas negras	Aceitunas negras deshuesadas, con hueso y en rodajas	10 aceitunas [30 g]	0,5	
	Aceitunas re- llenas y otras	Aceitunas deshuesadas de pimiento, cebolla, ja- món, queso azul, anchoa o pepinillo	10 aceitunas [30 g]	0,73	
CEREALES DE DESAYUNO	Cereales de desayuno	Azucarados, chocolatea- dos, miel y muesli	1/2 bol de ce- reales [50 g]	0,38	
PRODUCTOS CÁRNICOS	Chopped	Chopped cocido de cerdo en piezas o lonchas	3 lonchas [30 g]	0,5	
	Mortadela	Mortadela cocida en pie- zas o lonchas: ahumada, con aceitunas, siciliana, de pavo y boloñesa	3 lonchas finas [30 g]	0,58	
	Jamón cocido / pavo	Jamón cocido o jamón York y pechuga de pavo/ pollo en piezas o lonchas	2 lonchas fi- nas [20-25 cm de largo, 30 g por loncha]	0,95	
	Chorizo	Chorizo curado en lon- chas o barra	5 lonchas fi- nas [25 g]	0,87	
	Salchichón	Salchichón en lonchas o barra	5 lonchas fi- nas [25 g]	0,75	
	Fuet	Fuet curado	5 ruedas finas [20 g]	0,74	
	Jamón curado	Jamón serrano		2 lonchas finas medianas [30 g por loncha]	2,61
		Jamón ibérico		2 lonchas finas medianas [30 g por loncha]	2,52
	Salchichas	Salchichas cocidas y ahumadas, con queso, de pavo, pollo, tipo Viena y Frankfurt		2 unidades pequeñas de grosor media- no [80 g]	1,39
Paté	Paté de hígado de cerdo		1 porción pe- queña [50 g]	0,68	

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPO DE ALIMENTOS	DESCRIPCIÓN DE SUBGRUPOS	MEDIDA CULINARIA	CONTE-NIDO EN SAL [G]
GALLETAS	Galletas [María, rellenas y tostadas]	Galletas tipo María dorada al horno, rellenas de crema de chocolate o tostadas	8 galletas tipo María [40 g] / 2 galletas rellenas [40 g]	0,19
CONSERVAS DE PESCADO Y MARISCO	Túnidos en aceite / en escabeche	Atún, atún claro y bonito en aceite vegetal y en escabeche	1 lata pequeña [40 g]	0,68
	Túnidos al natural	Atún, atún claro y bonito al natural	1 lata pequeña [40 g]	0,6
	Túnidos en salsa	Atún, atún claro y bonito en salsa	1 lata pequeña [40 g]	0,5
	Mejillón en escabeche	Mejillones en escabeche	1 lata [60 g]	1,44
	Mejillón al natural	Mejillones al natural	1 lata [60 g]	1,26
	Mejillón en salsa	Mejillones en salsa	1 lata [60 g]	0,72
	Sardinias	Sardinias en aceite vegetal y en salsa	1 lata [90 g]	1,08
	Pulpo	Pulpo en aceite vegetal y en salsa	1 lata [50 g]	0,75
	Calamares	Calamares en aceite vegetal y en salsa	1 lata [50 g]	0,85
	Calamares rellenos	Calamares rellenos en aceite vegetal y en salsa	1 lata [50 g]	0,75
	Navajas	Navajas al natural	1 lata [63 g]	0,94
	Anchoas	Filetes de anchoa en aceite vegetal	1 lata [30 g]	3,99
	Berberechos	Berberechos al natural	1 lata [63 g]	1,32
	Caballa	Filetes de caballe en aceite vegetal y al natural	1 lata [80 g]	0,96
	Agujas	Agujas en aceite vegetal	1 lata [63 g]	0,38
Zamburiñas	Zamburiñas en salsa	1 lata [63 g]	0,94	

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPO DE ALIMENTOS	DESCRIPCIÓN DE SUBGRUPOS	MEDIDA CULINARIA	CONTE- NIDO EN SAL [G]
CONSERVAS VEGETALES	Conservas de verduras va-riadas	Conservas de acelgas, espinacas, guisantes, alcachofas, judías verdes y mezcla de verduras variadas	Un plato llano mediano (150 g)	1,21
	Setas en con-serva	Conservas de setas y champiñones enteros o laminados	Un plato llano mediano (150 g)	0,59
	Espárragos en conserva	Conservas de espárragos verdes y espárragos blan-cos enteros o cortados	6 espárragos finos (150 g) o un plato llano mediano (150 g)	1,29
	Maíz en con-serva	Conservas de maíz dulce o mazorcas de maíz	4 cucharadas soperas (80 g)	0,58
	Pimientos en conserva	Conservas de pimientos asados enteros o en tiras, incluyendo pimientos de piquillo y pimientos rojos	1 lata (60 g)	0,47
	Tomates en conserva	Conservas de tomates al natural triturado y toma-tes triturados	5 cucharadas soperas (75 g)	0,52
FAST FOOD	Pollo o alitas de pollo	Pollo frito: en trozos, ali-tas de pollo, nuggets de pollo y tenders de pollo	1 ración (96 g)	1,14
	Patatas fritas fast food	Patatas fritas y patatas deluxe	1 ración me-diana (116 g)	1,07
	Aros de ce-bolla	Aros de cebolla reboza-dos y fritos	1 ración me-diana (126 g)	0,84
	Hamburguesa	Hamburguesa de esta-blecimientos de comida rápida	1 unidad (275 g)	2,75
	Pizza fast food	Pizzas con ingredientes variados	1 porción (80 g)	1,06
	Sandwiches y bocadillos fast food	Sandwiches y bocadillos variados de venta en dis-tintos establecimientos de comida rápida	2 sandwiches (175 g) o 1 bo-cadillo (175 g)	1,78

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPO DE ALIMENTOS	DESCRIPCIÓN DE SUBGRUPOS	MEDIDA CULINARIA	CONTE- NIDO EN SAL [G]
MARGARINAS	Margarinas	Margarinas, margarinas vegetales	1 cucharada de postre rasa (10 g)	0,03
MANTEQUILLAS	Mantequillas	Mantequillas	1 cucharada de postre rasa (10 g)	0,031
PAN	Palitos de pan	Colines, rosquillas, rosquilletas y palitos de pan	1 ración individual (30 g)	0,58
	Pan blanco, pan integral, de hamburguesas y perritos	Pan de molde blanco, pan de molde integral con/sin corteza, pan para hamburguesas y para perritos o salchichas	2 rebanadas de pan de molde (60 g)	0,76
	Pan tostado	Pan tostado, bajo en sal o integral, incluyendo panecillos tostados y tostas	5 biscotes (50 g)	0,63
PLATOS PREPARADOS	Arroz a temperatura ambiente, refrigerado o congelado	Arroz blanco, tres delicias, al curry, paella y risotto a temperatura ambiente, refrigerado o congelado	Un plato hondo mediano (160 g)	1,25,
	Carnes a temperatura ambiente, refrigeradas o congeladas	Sanjacobs, pollo empanado, nuggets de pollo, flamenquines, estofados de ternera, albóndigas guisadas, entre otros, a temperatura ambiente, refrigerados o congelados	1 filete mediano de grosor fino (120 g)	1,4
	Croquetas y empanadillas, refrigeradas o congeladas	Croquetas de jamón o de pollo y empanadillas de bonito, refrigeradas o congeladas	3 unidades de empanadilla (90 g) o 6 unidades de empanadilla mini (90 g) o 5 croquetas (90 g)	0,94

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPO DE ALIMENTOS	DESCRIPCIÓN DE SUBGRUPOS	MEDIDA CULINARIA	CONTE-NIDO EN SAL [G]
PLATOS PREPARADOS	Verduras a temperatura ambiente, refrigeradas o congeladas	Salteados de verduras, espinacas o ensaladas a temperatura ambiente, refrigerados o congelados	Un plato me- diano (300 g)	1,71
	Pizza conge- lada o refrige- rada	Pizzas ya elaboradas con ingredientes variados que se conservan en conge- lación o refrigeración	1/4 de pizza [1 porción, 80 g]	1,17
	Pescado a temperatura ambiente, refrigerado o congelado	Anillas de calamar, angu- riñas, bacalao, merluza, atún, langostinos, rabas, entre otros, incluyendo preparados de paella congelados	Una porción de pescado me- diana o gran- de, dependien- do del pescado (160 g)	1,46
	Pasta a tem- peratura ambiente, refrigerada o congelada	Lasaña, canelones y diversos tipos de pasta con salsas a temperatura ambiente, congelados o refrigerados	Un plato hondo mediano (160 g)	1,73
	Sandwiches y bocadillos refrigerados	Sandwiches, roscas y bocadillos refrigerados	2 sandwiches (175 g) o 1/4 de rosca (175 g)	2,26
	Tortilla refrige- rada	Tortilla de patata con o sin cebolla refrigerada	1/4 de tortilla (125 g)	1,4
	Gazpacho refrigerado	Gazpacho refrigerado	1 ración indi- vidual [1 plato hondo media- no, 250 g]	1,9
	Legumbres a temperatura ambiente	Alubias, fabada, garban- zos y lentejas cocinadas que solo necesitan ca- lentarse para ser consu- midas	Un plato hondo mediano (160 g)	1,4

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPO DE ALIMENTOS	DESCRIPCIÓN DE SUBGRUPOS	MEDIDA CULINARIA	CONTE- NIDO EN SAL [g]
QUESOS	Queso azul	Queso azul en crema o cuña y queso roquefort	2 lonchas fi- nas [60 g]	1,5
	Queso brie	Queso brie y camembert en crema o cuña	2 lonchas fi- nas [60 g]	0,71
	Queso fresco	Queso fresco de Burgos y queso fresco de cabra	1 tarrina de queso fresco [80 g]	0,59
	Queso fundido	Queso fundido en lonchas o en porciones y queso light en crema	2 lonchas fi- nas [30 g]	0,32
	Queso suizo	Queso emmental, queso gouda y queso havarti en lonchas, en crema o en unidades	2 lonchas fi- nas [30 g]	0,27
	Queso tipo manchego	Queso manchego curado, viejo, semicurado, tierno, queso curado de oveja, queso de cabra y queso de oveja viejo, en lonchas o en cuña	2 lonchas fi- nas [60 g]	0,77
SALSAS	Ketchup	Ketchup	2 cucharadas soperas [20 g]	0,47
	Mahonesa	Mahonesa y salsa ligera en vidrio o bote	2 cucharas soperas [20 g]	0,18
	Tomate frito	Tomate frito en lata, en brik o en vidrio	5 cucharadas soperas [75 gr]	0,87
SOPAS Y CALDOS	Sopas deshi- dratadas	Sopas de sobre	1 ración [1 plato hondo mediano, 250 g]	2,55
	Caldos en cubitos	Cubitos que proporcionan sabor a los caldos, inclu- yendo el caldo en cubitos para sartén o plancha	1 pastilla de caldo [10 g]	0,12
	Sopas y cre- mas líquidas	Sopas, caldos y cremas líquidas que pueden ne- cesitar refrigerarse o no	1 ración [1 plato hondo mediano, 250 g]	1,95

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPO DE ALIMENTOS	MEDIDA CULINARIA	CONTENIDO EN SAL
CARNES Y DERIVADOS	Bacon, tocino y panceta	1 ración mediana [120 g]	2,16
	Carnes de ave y conejo	1 filete mediano [120 g] o 2 muslos medianos de pollo [120 g] o 4 porciones de conejo [120 g]	0,21
	Carne de cerdo	4 filetes pequeños de lomo de cerdo [120 g] o dos chuletas pequeñas de cerdo [120 g]	0,2
	Carne de cordero	2 chuletas de cordero [120 g] o 5 costillas de cordero [120 g]	0,18
	Carne de vacuno	1 filete mediano de grosor fino de ternera [120 g] o una rueda mediana de grosor mediano de solomillo de ternera [120 g]	0,27
CEREALES	Arroces	Un plato mediano de arroz ya cocinado [plato hondo, 160 g]	0,02
	Pastas	Un plato mediano de pasta ya cocinada [plato hondo, 160 g]	0,12
FRUTAS	Frutas frescas	1 ración de fruta [1 unidad mediana, 120 g]	0,01
	Frutas desecadas	1 ración de fruta mediana [120 g]	0,05
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Leches	1 vaso de leche [250 ml]	0,3
	Batidos lácteos	1 vaso de batido [250 ml]	0,33
	Natas	1 vasito pequeño [100 ml]	0,1
	Postres lácteos [natillas, flanes]	1 unidad [125 g]	0,26
	Yogures y leches fermentadas	1 unidad [125 g]	0,21

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPO DE ALIMENTOS	MEDIDA CULINARIA	CONTENIDO EN SAL
PESCADOS	Pescados frescos (pescado blanco)	1 porción mediana de pescado [1 filete de pescado blanco, 160 g]	0,55
	Salmón ahumado	1 loncha fina de salmón ahumado [50 g]	0,26
	Atún	1 porción mediana [160 g]	0,17
	Besugo	1 porción mediana [160 g]	0,09
	Salmón y reo	1 rodaja mediana [160 g]	0,39
	Sardinias	8 porciones medianas [160 g]	0,4
HUEVOS Y DERIVADOS	Huevos y derivados	1 unidad pequeña [60 g]	0,22
LEGUMBRES	Legumbres secas	Un plato mediano de legumbres ya cocinadas [plato hondo, 160 g]	0,09
BEBIDAS	Bebidas en lata	1 lata [330 ml]	0,02
MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS	Calamares y similares	6 chipirones pequeños [160 g]	1,7
	Langostinos	8 unidades medianas de langostinos [100 g]	0,36
	Mejillones	12 unidades medianas [100 g] o 1 plato mediano [100 g]	0,72
	Surimi, palitos de surimi, gulas y anguriñas	4 palitos de surimi [50 g]	0,88



NO ENCUENTRES EXCUSAS, ENCUENTRA MOTIVOS.

RECUERDA QUE EL CAMINO A UNA VIDA SALUDABLE ES UN COMPROMISO DE LARGO PLAZO.