

CONTENIDO EN SAL

La OMS recomienda reducir la ingesta de sal para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en personas adultas.

El 60% de la sal es cloro, que aporta el sabor salado, y el 40% sodio.

La OMS recomienda reducir el consumo de sodio en los adultos a menos de 2 g/día.

Si miramos la etiqueta...

- **ALTO contenido en sal:** igual o superior 1,25 gramos de sal por cada 100 g o 100 ml de alimento.
- **BAJO contenido en sal:** no más de 0,3 gramos por 100 g o 100 ml de alimento.
- **MUY BAJO contenido en sal:** no más de 0,1 gramos de sal por 100 g o 100 ml de alimento.
- **SIN SAL:** no más de 0,01 gramos de sal por 100 g o 100 ml de alimento.

CONTENIDO EN SAL DE ALIMENTOS DE CONSUMO HABITUAL

- ALIMENTOS ENLATADOS -

Alimento	Contenido de sal por 100 gr
Sardinas	0.7 gr
Atún	0.775 gr
Tomate en conserva	1.05 gr
Espárragos encurtidos sin enjuagar	0.6 gr

- LECHE Y DERIVADOS -

Alimento	Contenido de sal por 100 gr
Queso de Burgos	3 gr
Queso cheddar	1.55 gr
Mozzarella	0.93 gr
Queso de cabra duro	0.86 gr
Mantequilla	0.715 gr
Queso manchego	1.70 gr
Queso curado genérico	1.55 gr
Queso para untar	2.84 gr
Queso de Burgos	3 gr
Queso cheddar	1.55 gr

- CONDIMENTOS -

Alimento	Contenido de sal por 100 gr
Sal de mesa	5.75 gr
Sal de ajo	5.15 gr
Salsa de soja	2.58 gr

- CEREALES -

Alimento	Contenido de sal por 100 gr
Cereales de desayuno a base de trigo, avena, maíz y nueces	1.93 gr
Cereales de desayuno a base de maíz y trigo	1.5 gr
Pan blanco de barra	1.625 gr

- ALIMENTOS PARA PICAR -

Alimento	Contenido de sal por 100 gr
Patatas fritas	1.64 gr
Almendras saladas	1.95 gr
Cacahuetes salados	1 gr
Semillas de girasol	1.5 gr
Pizza de atún congelada	2.52 gr

- PRODUCTOS CÁRNICOS, CURADOS, PROCESADOS Y AHUMADOS -

Alimento	Contenido de sal por 100 gr
Jamón Serrano Ibérico	2.77 gr
Jamón Ibérico de Bellota	4.84 gr
Jamón Serrano	5.32 gr
Jamón Cocido	2.425 gr
Morcilla	2.65 gr
Chorizo	2.65 gr
Salchicha tipo Frankfurt	2.25 gr
Salchicha de pavo	2.195 gr
Salmón Ahumado	1.96 gr
Hamburguesa	1.4 gr