

## Contenido de sal de algunos alimentos

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** lo que equivale a **(5 g/día de sal)**.

### Mira la etiqueta del alimento:

**ALTO** en sal contenido igual o superior a 1,25 gramos de sal por cada 100g o 100 ml de alimento

**BAJO** contenido en sal NO más de 0,3 g de sal por 100g o 100 ml de alimento

**MUY BAJO** contenido en sal NO más de 0,1 g de sal por 100g o 100 ml de alimento

**SIN SAL** contenido en sal NO más de 0,01 g de sal por 100g o 100 ml de alimento

### Contenido en SAL de algunos alimentos de consumo habitual por la población:

#### 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

#### 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

### Condimentos

Alimento	Contenido de sal por 1 cucharadita
Sal de mesa	5.75 gr
Sal de ajo	5.15 gr
Salsa de soja	2.58 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

### 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

### 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