

DIETA HIPOSÓDICA

Primeros pasos para reducir el consumo de sal



Objetivo para pacientes con hipertensión:
muy poca sal.

Como referencia práctica: aproximadamente **2 g** de sal agregada por día.

¿A CUÁNTO EQUIVALE?

4 sobres
de restaurante



≈ 2 g de sal



1 cucharadita
de té/café



≈ 2 g de sal



UN CONSEJO QUE AYUDA MUCHO

Cociná sin sal.

Si necesitás agregarla,
hacélo **únicamente en tu porción**,
una vez servido el plato.

Cociná sin sal



Agregala solo
en el plato



Así usás
menos sal
y cuidás tu
presión arterial.



PODÉS USARLA EN TODO EL DÍA

Distribuíla en todas
tus comidas y
preparaciones.



HIDRATACIÓN DIARIA



2 a 3 LITROS
DE AGUA

durante el día.

NO CUENTAN

infusiones como
mate, té ni café.



SÍ CUENTAN



AGUA



SODA



INDICADO
POR MÉDICO

Los jugos solo si tu médico lo indica.

MENOS SAL, MÁS SALUD



Mejora el control
de tu presión arterial.



Disminuye el riesgo
de eventos
cardiovasculares.



Protege tus riñones.



Ayuda a evitar
retención de líquidos
e hinchazón.



Te hace sentir
mejor cada día.

Dr. Jorge Salem

MN 149769 · MP 461046



Acassuso · Belgrano · Palermo



+54 9 11 2470-7914 (solo mensajes)



dr@jorgesalem.com.ar



jorgesalem.com.ar



Uso educativo.
No reemplaza la consulta
con tu médico tratante.