0800 222 1002
WWW.MSAL.GOV.AR

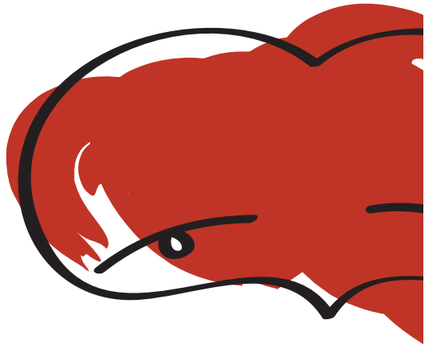
ARGENTINA
UN PAIS CON BUENA GENTE

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca
Presidencia de la Nación

Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación

−Sal +Vida

DISMINUÍ
EL CONSUMO DE SAL PARA TENER UNA VIDA MÁS SALUDABLE



ARGENTINA
UN PAIS CON BUENA GENTE

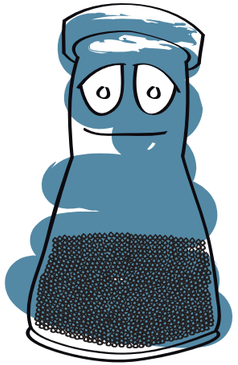
Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca
Presidencia de la Nación

Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación

Se estima que los argentinos usamos diariamente de 12 a 13 gramos por persona mientras que la OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda no mas de 5 gr. De este consumo, el 60% de la sal proviene de alimentos procesados y el resto, de su uso en la preparación casera de alimentos.

Disminuir el consumo diario de sal reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares tanto en personas con hipertensión como con presión arterial normal.

Por eso el Gobierno Nacional firmó un convenio con la industria alimenticia para reducir el agregado de sodio en alimentos procesados. Gracias a este acuerdo progresivamente podrás consumir alimentos con menor contenido de sodio.

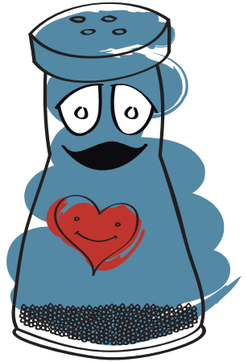


Iniciativa -Sal+Vida

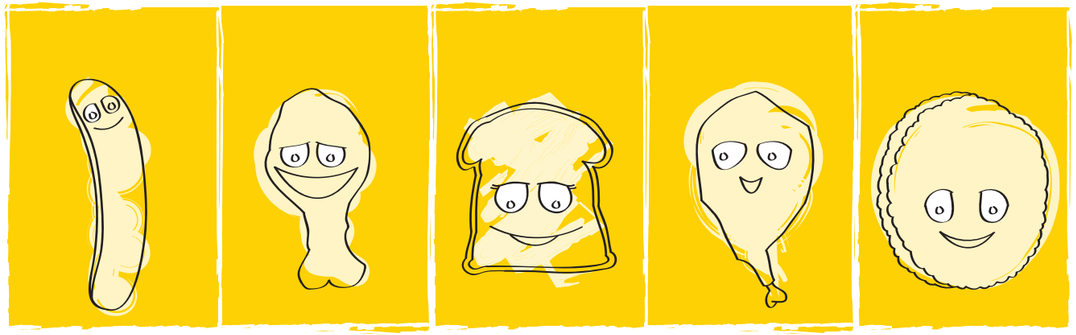
El nuevo convenio establece la reducción gradual de sodio en la producción de alimentos procesados. Para la primera etapa son 4 grupos de alimentos:

1) **Productos Cárnicos y derivados** (salchicha, salchichón, mortadela, jamón cocido, morcilla, salame, salamín, chorizos, hamburguesas, productos empanados de pollo, entre otros)
2) **Farináceos** (crackers con y sin salvado, snacks, galletas dulces y/o rellenas, panificados con y sin salvado, entre otros)
3) **Lácteos** (queso cremoso, cuartirolo, dambo, mozzarella, port salut, tybo), entre otros.
4) **Sopa** (caldos, sopa crema, sopa instantánea, entre otros)

Próximamente se suman a este grupo Aderezos y Conservas.



La iniciativa -Sal+Vida cuenta con otros acuerdos con la industria de alimentos: con la Federación Argentina de la Industria del Pan y Afines (FAIPA) se acordó reducir en un 25% el contenido de sal en el pan artesanal, en el cual están ya enroladas más de 6000 panaderías.



¿Qué puedo hacer en casa?

- Cociná sin sal. Agregá la mínima cantidad posible sobre la superficie de los alimentos antes de servir.
- Evitá llevar el salero a la mesa.
- Para realzar el sabor podés utilizar jugo de limón, vinagre, aceto balsámico, cebolla y ajo.
- Podés reemplazar la sal con condimentos saludables o hierbas aromáticas:

Orégano: para pescado, carne asada, pollo, hortalizas, legumbres, rellenos de pastas, salsas y pizzas.
Laurel: ideal para estofados, salsas, adobos, vinagretas, escabeches.
Azafrán: para hortalizas, arroz, cazuelas, pollo y paellas.
Clavo de olor: para carnes rojas, pastelería, frutas.
Perejil: combina bien con ajo y aceite de oliva.
Albahaca: va bien con ajo, tomate, muzarella y aceite de oliva. Se puede usar en sopas, pastas, verduras y ensaladas.
Romero: ideal para el cordero, lechón, pollo, legumbres, masas saladas para panes.
Tomillo: para carnes y legumbres.
Estragón: va con crema, jamón o carnes, así como en ensaladas verdes.
Jengibre: en pescados, arroz, y para reemplazar en platos la sal.
Ají molido: carnes, hortalizas, rellenos y guisos.
Pimentón: salsas, guisos y carnes.