



SOCIEDAD MEXICANA
DE SALUD PÚBLICA

SALUS VERITAS LABOR

SAL

DATO CURIOSO DEL TÉRMINO, "SAL"

Desde la antigüedad la sal ha sido un elemento de gran importancia cultural, de tal forma que el pago a los soldados del Imperio Romano incluía una porción de sal, de ahí que al dinero que se recibe por un trabajo se le denomina "salario".



LA SAL ES INDISPENSABLE PARA LA VIDA Y CONTRIBUYE:

- A que el cuerpo esté bien hidratado.
- Ayuda a controlar la cantidad de agua y fluidos del cuerpo.
- Es esencial para la transmisión de impulsos en el sistema nervioso.
- En la relajación muscular.

Los mexicanos consumen entre 7 y 9 gramos al día de sal, es decir, de 1 a 2 cucharaditas.

MÁS DE LO RECOMENDADO
POR LA OMS

La Organización Mundial de la Salud recomienda:

- Personas mayores de 16 años, reducir la ingesta de sal a menos de 5 gramos al día.
- Niños de entre 7 y 10 años no deberían superar el consumo de 4 gramos de sal diarios.
- Los menores de 7 años no deben consumir más de 3 gramos al día.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)
Secretaría de Salud

"La sal es indispensable para la vida, pero cuánta?", Fernando Monckeberg B., Rev Chil Nutr Vol. 39, N°4, Diciembre 2012, pp.: 192-195.

Elaboró: César Saldivar de la Cruz

#somossaludpública