

# Limitar el consumo de sal y azúcares: los beneficios y cómo hacerlo



## Beneficios para la Salud

Reducir la ingesta de sal y azúcares tiene un impacto positivo en la salud cardiovascular. Ayuda a controlar la presión arterial, disminuyendo el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. También mejora la sensibilidad a la insulina, previniendo la diabetes tipo 2 y el síndrome metabólico.



## Control de Peso

Las bebidas azucaradas y los alimentos procesados con alto contenido de sal contribuyen al aumento de peso. Limitar su consumo puede ayudar a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de obesidad, condición que aumenta la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas.



## Mayor Energía

El exceso de sal y azúcar puede provocar fatiga, deshidratación y dolores de cabeza. Reducir su consumo mejora la absorción de nutrientes y aumenta los niveles de energía, llevando a una mayor vitalidad y bienestar general.



## Mejora del Sueño

El consumo excesivo de azúcar, especialmente antes de acostarse, interfiere con la producción de melatonina, la hormona responsable de regular el ciclo de sueño-vigilia. Reducir el azúcar ayuda a regular el sueño y a mejorar su calidad.

## Cómo Limitar el Consumo de Sal y Azúcar

### 1 Leer las Etiquetas

Fíjate en la cantidad de sal y azúcar que contienen los productos que consumes. Busca alternativas con menor contenido de estos ingredientes.

### 2 Cocinar en Casa

Preparar tus comidas en casa te permite controlar la cantidad de sal y azúcar que añades. Utiliza especias y hierbas aromáticas para dar sabor a tus platos.

### 3 Reducir el Azúcar en Bebidas

Evita las bebidas azucaradas como los refrescos y las bebidas de frutas procesadas. Opta por agua, té sin azúcar o infusiones.

### 4 Comer Frutas y Verduras

Las frutas y verduras son naturalmente bajas en sal y azúcar, y son una fuente rica de nutrientes. Incorpóralas a tu dieta de forma regular.

