



Sal ahumada | Esto es lo que pasa en tu cuerpo si consumes sal todos los días

Descripción

La sal de mesa, la sal gruesa, la sal ahumada o la sal del Himalaya son solo algunos de los tipos de sal que muchas personas utilizan a diario a la hora de preparar sus platos. Y la sal es una especia común en la mayoría de las cocinas del mundo y se utiliza para realzar el sabor de los alimentos. Sin embargo, cuando se consume en exceso, la sal puede tener efectos negativos para la salud. A continuación, te detallaremos los beneficios y también algunos de los efectos negativos que puede tener el consumo excesivo de sal y lo que sucede en tu cuerpo cuando comes sal todos los días.

¿Qué sucede en tu cuerpo cuando consumes sal todos los días?

La sal debe consumirse de forma controlada. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda que los adultos consuman menos de 5 gramos de sal al día. Si excedes esta cantidad, este producto puede tener consecuencias negativas para tu organismo.

Descubre cómo afecta el consumo de sal a tu organismo. [pixabay](#)

Los beneficios de tomar un poco de sal

Los principales beneficios del consumo de sal incluyen:

- Realza el sabor de los alimentos y hace que tus recetas sean más sabrosas y apetecibles.
- Ayuda en la digestión adecuada.
- Estimula el apetito.

- Regula los impulsos nerviosos y relaja los músculos. Por lo tanto, es importante para el buen funcionamiento del sistema nervioso.



¿Qué sucede si comes papas fritas todos los días?

Desventajas de tomar demasiada sal

retención de líquidos

El consumo excesivo de sal puede conducir a la retención de líquidos en el cuerpo. La sal ayuda a mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo. Sin embargo, si se consume en exceso, puede hacer que el cuerpo retenga más líquido del necesario. Esto puede causar hinchazón en las piernas, tobillos y pies, y aumento de peso.



La infusión perfecta para acabar con la retención de líquidos

Presión sanguínea elevada

El consumo excesivo de sal puede aumentar la presión arterial. La sal contiene sodio, un mineral que ayuda a mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo. Sin embargo, cuando se consume en exceso, el exceso de sodio en la sangre puede hacer que el cuerpo retenga más líquido, lo que a su vez aumenta la presión arterial. La hipertensión arterial es un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular y accidente cerebrovascular.



¿Qué pasa en tu cuerpo si comes una cucharada de azúcar todos los días?

Daño en el riñón

El consumo excesivo de sal puede provocar daño renal. Los riñones ayudan a eliminar el exceso de sodio del cuerpo. Sin embargo, si se ingiere demasiado, puede dificultar que los riñones mantengan el equilibrio de líquidos en el cuerpo, lo que puede provocar daño renal. Además, la presión arterial alta, que puede ser causada por un consumo excesivo de sal, también puede causar daño renal.

Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares

El consumo excesivo de sal puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. La presión arterial alta, que puede ser causada por un consumo excesivo de sal, es un factor de riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Además, la retención de líquidos y el aumento de peso pueden aumentar la carga de trabajo del corazón y los vasos sanguíneos, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Cómo reducir la ingesta diaria de sal. pixabay

Cómo reducir el consumo de sal

Para reducir el consumo de sal, se pueden seguir los siguientes consejos:

- Lea las etiquetas de los alimentos: Muchos alimentos procesados ??contienen grandes cantidades de sal. Infórmate bien sobre este aspecto.
- Cocinar en casa: Al cocinar en casa, puedes controlar la cantidad de sal en tus platos.
- Use alternativas a la sal: se pueden usar hierbas, especias y otros condimentos en lugar de la sal para realzar el sabor de los alimentos.
- Reduzca el consumo de alimentos procesados, que pueden tener un alto contenido de sal.

Fecha de creación

julio 2023