



INCMNSZ



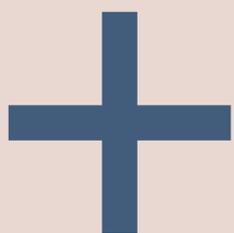
EDUCACIÓN PARA LA SALUD

# Limite la cantidad de sal como parte del control de la diabetes.



Aunque la sal no afecta directamente los niveles de azúcar en sangre. Su consumo favorece los excesos en la dieta.

Las personas con diabetes, son más propensas a padecer presión arterial alta y ambas enfermedades aumentan el riesgo de accidentes cerebrovasculares, enfermedad cardíaca y enfermedad renal.



La OMS recomienda consumir **menos de 5 gramos** (aproximadamente una cucharadita) de sal al día.



Visite: [www.epsnutricion.com.mx](http://www.epsnutricion.com.mx)

Fuente: Diabetes UK. Salt and diabetes. <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/food-groups/salt-and-diabetes->