



Sal en los alimentos del bebé

A nivel internacional, los profesionales y organizaciones en salud, han expresado preocupación por el excesivo consumo de sodio que caracteriza a las dietas modernas, lo cual se ha relacionado con un aumento de la presión arterial y un detrimento en la salud cardiovascular.

<https://www.nestlebabyandme.cl/sal-en-los-alimentos-del-bebe> [1]

[_ \[2\]](#) [_ \[3\]](#) [_ \[4\]](#) [_ \[5\]](#)



Sal en los alimentos del bebé

A nivel internacional, los profesionales y organizaciones en salud, han expresado preocupación por el excesivo consumo de sodio que caracteriza a las dietas modernas, lo cual se ha relacionado con un aumento de la presión arterial y un detrimento en la salud cardiovascular.

Jueves, Septiembre 10, 2015

- ^[6]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

El uso habitual de sal, condimentos artificiales, enlatados con salmuera y salsas preparadas, en los hogares, contribuye de forma significativa con el exceso de sodio consumido, además de la gran oferta disponible de snacks, embutidos, comidas rápidas, carnes y quesos curados.

Nuestros paladares se han acostumbrado a un fuerte sabor salado, e inclusive en poblaciones adultas mayores, cuando por otras causas se pierde el gusto, se utiliza la sal en exceso para contrarrestar dicha situación.

Al igual que con la mayoría de los hábitos y patrones saludables, el inicio de la alimentación complementaria a la leche materna, debe ser aprovechada para evitar la preferencia por alimentos salados. Por ello, se recomienda no agregar este condimento, ni otras opciones artificiales a las comiditas caseras y buscar opciones preparadas sin sal, como los colados de vegetales, verduras y comiditas GERBER®.

Son tan importantes estas primeras experiencias, que inclusive se ha demostrado que el gusto por los alimentos y por el sabor salado de un niño preescolar, podía ser modelado y definido desde los 6 meses de edad.

Recuerde que el hecho que las comiditas y colados puedan parecer insípidas ante un adulto, son de gran aceptación y apetitosas para los bebés.

[Leer más](#) ^[7]

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.cl/sal-en-los-alimentos-del-bebe>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.cl/sal-en-los-alimentos-del-bebe>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.cl/sal-en-los-alimentos-del-bebe&media=https://www.nestlebabyandme.cl/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/sal_en_los_alimentos_del-bebe

[3] <https://twitter.com/share?text=Sal%20en%20los%20alimentos%20del%20beb%C3%A9&url=https%3A//www.nestlebabyandme.cl/sal-en-los-alimentos-del-bebe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.cl/sal-en-los-alimentos-del-bebe>

[5] [https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.cl/sal-en-los-alimentos-del-bebe&title=Sal en los alimentos del bebé](https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.cl/sal-en-los-alimentos-del-bebe&title=Sal%20en%20los%20alimentos%20del%20beb%C3%A9)

[6] <https://www.nestlebabyandme.cl/printpdf/1621>

[7] <https://www.nestlebabyandme.cl/javascript%3A%3B>