



MOÑ-METRO

(Sal-ometro)



El cuerpo necesita la sal para **controlar la presión arterial** y la cantidad de sangre en las venas.

A nivel general produce **malestar del cuerpo; como sueño, debilidad, desorden y pereza.**

La sal le **da buen sabor a los alimentos** y ayuda a que sea **más agradable consumirlos.**

A los bebés que hayan consumidos algunos de estos alimentos accidentalmente **sin previa curación, le sale sapitos o fuego.**

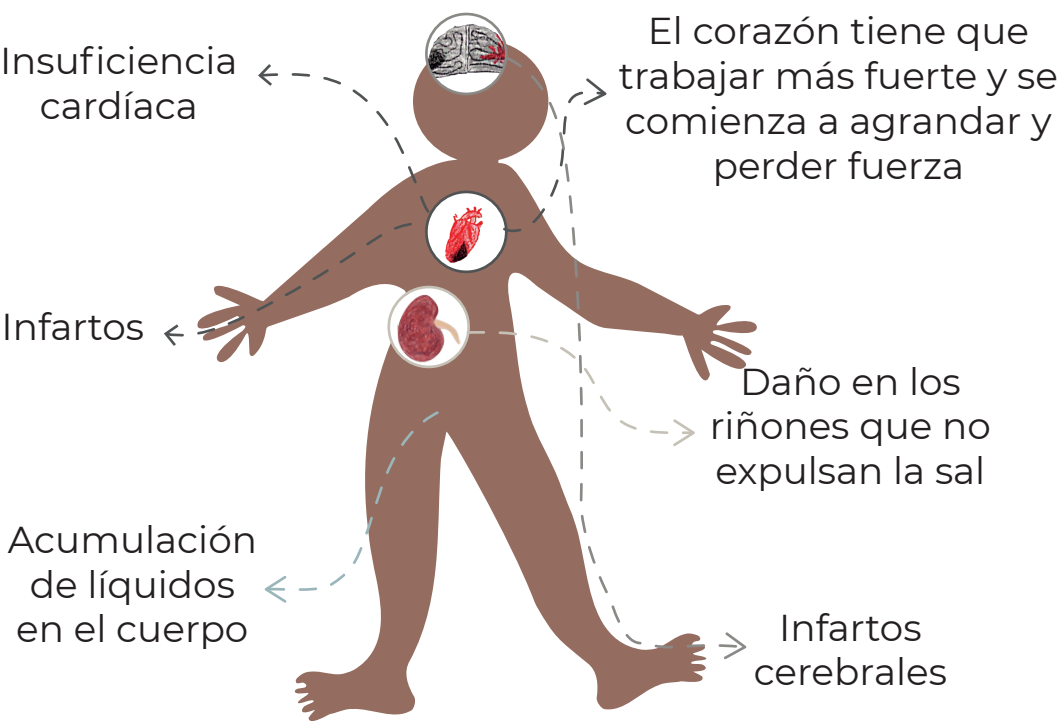
El cuerpo necesita sal para que **los músculos y los nervios funcionen adecuadamente**

Controlar el consumo de sal en los niños **ya que necesitan poca sal para tener un buen crecimiento y desarrollo** y así evitar más adelante enfermarse



El consumo excesivo de sal puede generar problemas en la salud, especialmente **subir la tensión arterial o dañar el buen funcionamiento del riñón** lo que trae muchos problemas en el cuerpo.

Daños al cuerpo



Impactos en las personas, familias y comunidades

Individual	Familiar y comunitario
Tristeza	Aislamiento
Aislamiento	Frustración
No poder participar en las actividades diarias	Cansancio/fatiga de los cuidadores
Depender del cuidado de otras personas	Más trabajo de cuidado
No entender lo que le pasa al cuerpo	No entender que le está pasando a sus seres queridos
Más gastos económicos	Más gastos económicos

Recomendaciones

Rezos

Rezar todos los alimentos antes de consumirlos; especialmente en cada etapa de desarrollo de la mujer: primera menstruación y parto; y el niño/a: primera alimentación.

Alimentación

No consumir mucho alimentos ultra-procesados: Salchichas, Pescado salados y cubo/caldo de gallina.

No consumir mucho alimentos procesados que tenga la marca de color negra que dice "EXCESO EN SODIO".

Actividad física

Mínimo **150 minutos** a la semana

Consulta médica

Acudir periódicamente para controlar la tensión y tomarse exámenes de laboratorio.