



## La Sal 1

1.- ¿Qué compuestos forman la sal de mesa?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2.- ¿Qué riesgo implica el consumo excesivo de sal?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3.- ¿Que órganos se ven afectados por el consumo excesivo de sal?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4.- ¿Qué funciones se alteran en nuestro organismo por el consumo excesivo de sal?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5.- ¿Que es Hipertensión Arterial?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6.- ¿Cuales son las cifras normales de la Tensión Arterial?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7.- ¿Cuál es la cantidad de sodio que normalmente contiene el cuerpo humano?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



8.- ¿Qué cantidad como máximo debemos ingerir diariamente en los alimentos?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9.- ¿Que alteraciones ocurren con la ingesta excesiva de sal?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10.- ¿Menciona 3 medidas aplicables para evitar el consumo excesivo de sal?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## LA SAL 2

1.- ¿De qué fuentes se obtiene la sal que consumimos?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2.- En toda la sal que se comercializa en México, por ley ¿qué otro elemento debe contener?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3.- ¿Con qué fin se adiciona ese otro elemento a la sal?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4.- ¿En qué consiste el Bocio?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5.- ¿En que otras enfermedades puede crecer anormalmente la Glándula Tiroides?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_