



Pequeños gestos
para un gran
Corazón



Mujeres por el corazón

Facilitamos el reconocimiento precoz
de los síntomas de enfermedad cardiovascular

Fundación **MAPFRE**

Según datos del Instituto Nacional de Estadística, **en España fallecen a causa de enfermedades cardiovasculares un 6% más de mujeres que de hombres**. La enfermedad cardiovascular está asociada a factores de riesgos, como la hipertensión, los niveles de colesterol elevado, el tabaquismo, la diabetes o la obesidad. La buena noticia es que la mayoría de esos factores son modificables y, por lo tanto, prevenibles. Con pequeños cambios en nuestra rutina como mantener una alimentación más saludable y equilibrada, practicar ejercicio de forma regular o abandonar el tabaco podemos contribuir a bajar estas cifras.

Fundación MAPFRE, la Fundación Pro CNIC, Fundación Española del Corazón y la Comunidad de Madrid lideraron el programa Mujeres por el corazón con el objetivo de **sensibilizar a la ciudadanía** en general y a las mujeres en particular **para facilitar el reconocimiento precoz de los síntomas de las enfermedades cardiovasculares** y fomentar los hábitos de vida saludables para el corazón.

Desde **2016 a 2020 Mujeres por el Corazón** realizó en su autobús itinerante 170.000 reconocimientos a mujeres en España.

Esta iniciativa continúa en varios países de América Latina. En Brasil colaboramos con el Hospital del Corazón de Sao Paulo, en Colombia trabajamos con la Clínica Shaio y en Panamá colaboramos con el Ministerio de Salud.



↓ **Cuídate, CORAZÓN.**
Guía práctica para la salud cardiovascular de la mujer
(5,17 MB)

↓ **Más corazón.**
¡En Colombia
cuídate más así!
(2,1 MB)

▶ **Ver vídeo**

Índice

- Pg. 4 **La importancia de hacerse revisiones médicas**
- Pg. 6 **Factores de riesgo cardiovascular**
- Pg. 8 **Síntomas del infarto en la mujer**
- Pg. 10 **Activa tu corazón**
- Pg. 12 **Decálogo para un corazón sano**
- Pg. 16 **Come así**



Importancia de hacerse revisiones médicas

Para prevenir una patología cardiovascular



Con el curso de los años, nuestro corazón, como el resto de órganos, va perdiendo funcionalidad y envejeciendo. Además, factores de riesgo cardiovascular externos al propio órgano como la hipertensión y la hipercolesterolemia van afectando al corazón y pueden ponerlo en peligro. Es por ello que deben realizarse controles médicos de forma periódica.

La prevención cardiovascular y los hábitos saludables serán muy importantes para mantener el corazón sano. Según la **Sociedad Española de Cardiología (SEC)** **los buenos hábitos en la infancia pueden mejorar hasta en un 35% la salud cardiovascular en la edad adulta**, por lo que la prevención debe realizarse desde que somos niños. Una analítica sanguínea que evalúe los lípidos en sangre, el colesterol y los triglicéridos, además de la función renal y un electrocardiograma anual, son algunos de los métodos seguidos para controlar el estado de salud y prevenir el riesgo cardiovascular. Pruebas como la ergometría, utilizada para valorar la respuesta del corazón al esfuerzo, o el ecocardiograma, que ofrece una imagen en movimiento del corazón, deberían reservarse para personas en las que ya se ha detectado una anomalía, bien en su historia clínica o en la exploración física en la consulta.

El dolor torácico es la manifestación más frecuente de una cardiopatía o enfermedad del corazón. Un dolor opresivo en el centro del tórax que a veces se irradia al brazo asociado con náuseas, sudoración fría o malestar es una señal de alerta. **Ante cualquier síntoma se debe acudir al médico en el menor tiempo posible.**

En el mundo occidental, las enfermedades cardiovasculares son numerosas y siguen siendo la mayor causa de muerte y pérdida de calidad de vida entre hombres y mujeres –siendo las personas mayores de 45 años las principales víctimas–. Un diagnóstico a tiempo puede evitar un daño irreversible: la prevención es la clave ante una patología cardiovascular.



Factores de riesgo cardiovascular

Mantén la enfermedad cardiovascular a raya

TABACO

El tabaco estrecha las arterias, aumenta la presión arterial y espesa la sangre haciéndola más propensa a la creación de coágulos, y por tanto se crean las circunstancias perfectas para que se produzca un paro cardíaco. El tabaco es el causante del 50% de las enfermedades cardiovasculares que se registran a nivel europeo. Sólo en España, cada año mueren más de 50.000 personas debido al consumo de nicotina.

COLESTEROL

El colesterol es una sustancia grasa que existe de forma natural en todas las células de nuestro cuerpo. Sin embargo, hay un tipo de colesterol –el que se conoce como malo o de baja densidad– que, en exceso, puede adherirse a las paredes de las arterias, estrechándolas e incluso obstruyéndolas. Estudios científicos demuestran que niveles altos de colesterol en la sangre pueden elevar el riesgo de enfermedades cardíacas.

Ver vídeo 

OBESIDAD

La obesidad, entendida como el exceso de grasa en el cuerpo, es un factor de riesgo importante para enfermedades cardíacas. Aunque la herencia juega un papel importante en el desarrollo de esta enfermedad, también influye la ingesta calórica excesiva y la falta de actividad física. La peligrosidad de la obesidad radica en que está asociada a la aparición de otros factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión, el colesterol y la diabetes.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La hipertensión arterial es una elevación de los niveles de presión arterial. Supone un riesgo para el corazón, ya que éste responde a la resistencia que ofrecen las arterias. El sobreesfuerzo viene acompañado de un aumento del riesgo sanguíneo que puede provocar insuficiencia coronaria, angina de pecho y arritmias.

Para saber si tienes la presión arterial alta, lo que debes hacer es someterte de forma regular al chequeo con tensiómetro y análisis de sangre que compruebe tus niveles de colesterol y glucemia.

SEDENTARISMO

La falta de ejercicio o actividad física es uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular. Y no sólo eso: el sedentarismo está vinculado a otros factores de riesgo cardiovascular como el colesterol, la hipertensión, la obesidad y la diabetes.

Dicho de otra forma, el ejercicio físico fortalece el músculo cardíaco, hace más flexibles las arterias y, aunque se practique de forma moderada, eleva la esperanza de vida.

DIABETES

La diabetes es una enfermedad producida por la baja fabricación de insulina o la resistencia que ofrece el organismo a la insulina.

Esto derivará en un aumento de los niveles de glucosa en sangre, y de ahí que la diabetes se considere un enemigo cardiovascular: este incremento de glucosa, llamado hiperglucemia, daña progresivamente los vasos sanguíneos, lo que eleva el riesgo de padecer enfermedades como angina de pecho, infarto agudo de miocardio, y muerte súbita.

ESTRÉS

Que el estrés tiene graves consecuencias para tu organismo no es un mito. Así que mejor que revises cómo vives. Si crees que estás sometida a estrés, haz algo para remediarlo, porque provoca reacciones psicósomáticas y trastornos psicológicos que en ocasiones pueden ser graves. La cantidad y la calidad de horas de sueño también puede afectar a los niveles de estrés.

Además, se ha demostrado que existe una relación directa entre el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y padecer estrés emocional.



Síntomas del infarto en la mujer

Cómo identificar las señales previas a un ataque al corazón y cómo evitar los factores de riesgo



Ver vídeo 

LA MUJER Y EL INFARTO

¿Qué ha cambiado para que las mujeres seamos en la actualidad más vulnerables a los infartos? Principalmente se debe a los cambios de hábitos. Antes la mujer soportaba menos presiones laborales (tenía menos acceso a cargos de trabajo con responsabilidad, sumados ahora a las tareas domésticas), y fumaba y bebía menos.

Ahora **la mujer está más sometida a situaciones de estrés** de pareja, laboral, familiar... Y sobre todo, **fumamos mucho más** que antes.

MAL DE MUCHAS

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año mueren más personas en el mundo por enfermedades cardiovasculares que por cualquier otra causa. Y **en España, la enfermedad coronaria es la principal causa de muerte entre las mujeres**. Pero hay algo más, según la Sociedad Española de Cardiología (SEC), la mortalidad tras un primer infarto agudo de miocardio es un 20% mayor en mujeres, especialmente en países como España.

MORTALIDAD

El infarto de miocardio en la mujer tiene **peor pronóstico vital a corto plazo** que en el caso de los hombres. El promedio de hombres que mueren de infarto entre los 35 y 74 años es del 46%, la mayoría de ellos en las primeras horas o durante el primer mes después del infarto.

En el género femenino el índice de mortalidad es más alto y se eleva hasta el 53%. La **diabetes y la hipertensión arterial** entre las mujeres que han sufrido un ataque al corazón son los factores determinantes en la letalidad.

También se ha demostrado que las mujeres tardan más en acudir al especialista, entre otras razones porque tanto ellas como el médico de urgencias pueden tener más dificultad en identificar los síntomas del infarto.

DIFERENCIAS DE LOS SÍNTOMAS DEL INFARTO ENTRE HOMBRES Y MUJERES

¿Sabías que los síntomas de un infarto son diferentes en los hombres que en las mujeres?

¡No te confíes! Más allá del dolor en el pecho y brazo izquierdo, típico del hombre, hay otros motivos por los que deberías ir al médico cuanto antes.



Síntomas del infarto

Más que una corazonada
(1,4 MB)



Activa tu corazón

El ejercicio físico es una de las mejores formas de mantener a raya los factores de riesgo cardiovascular

Ángel Merchán, entrenador y experto en actividad física orientada a la mujer.

¿Sabías que el sedentarismo es el primer factor de riesgo de enfermedad cardiovascular en mujeres mayores de 30 años? ¿Y sabías que sólo con 30 minutos de actividad física diaria ya estarías previniendo la aparición de patologías del corazón? Así las cosas, la conclusión es sencilla: toca ponerse las pilas y moverse. A continuación te contamos por qué y cómo hacerlo en función de tus posibilidades y objetivos.



¿POR QUÉ ES BUENO HACER EJERCICIO?

- Ayuda a **reducir el nivel de estrés**, ansiedad e, incluso, depresión.
- **Fortalece el corazón** y previene las posibilidades de aparición de un infarto cardíaco o de una angina de pecho.
- Combinado con una dieta saludable, el deporte **ayuda a bajar de peso**.
- Reduce la presión arterial.
- Disminuye los niveles del **colesterol** LDL (el 'malo'), que es el que puede obstruir las arterias, y aumenta el colesterol HDL (el 'bueno').

De forma colateral, hacer ejercicio evitará que caigas en comportamientos menos saludables, como fumar, beber alcohol, o llevar una alimentación desequilibrada.

¿QUÉ DEPORTES PUEDO PRACTICAR?

Correr, nadar, yoga, aeróbic, zumba, body combat, body pump,... Tienes mil opciones. ¡Actíivate!

TIPOS DE EJERCICIO

- **Aeróbico:** Es aquel que implica el trabajo de varios grupos musculares con el consiguiente aumento de la frecuencia cardíaca. Este tipo de ejercicio, como correr, andar, o montar en bicicleta, mejora el rendimiento cardiorrespiratorio, y disminuye el porcentaje de grasa corporal.
- **Fuerza:** Son aquellos ejercicios cuyo objetivo es mejorar el funcionamiento del músculo. Intenta desarrollar tanto tu fuerza, como tu resistencia (capacidad de hacer fuerza durante más tiempo). Trabajando estos parámetros ganarás eficiencia ante cualquier esfuerzo físico, y obtendrás, por tanto, un beneficio directo para tu salud cardiovascular.

SI NO PUEDES PRACTICAR DEPORTE...

Simplemente incluye la actividad física en pequeñas acciones cotidianas como:

- Subir las escaleras, en vez de usar el ascensor o las escaleras mecánicas.
- Ir o volver del trabajo andando, en lugar de ir siempre en transporte público o privado.
- Salir a caminar una hora, si puedes, dos o tres veces por semana.



Decálogo para un corazón sano

Diez pequeños gestos para un gran corazón

Sigue estos diez consejos básicos
que te ayudarán a mejorar tu salud cardiovascular.
Cuanto más te ajustes a ellos, mejor.

📄 ¡Descárgate el decálogo!
(245 KB)







1



RESETEA TU DIETA

Revisa lo que comes habitualmente, introduciendo cambios poco a poco y cocinando de forma saludable. Las frutas, hortalizas, pescados, legumbres, aceite de oliva, frutos secos y cereales integrales no deben faltar en tu cocina. La sal, alimentos ultraprocesados, azúcares y alcohol, cuanto menos mejor.

2



MUÉVETE POR TU SALUD

Dedica **30 minutos al día** a hacer ejercicio. Solo tienes que encontrar tu momento y elegir el que más te guste según tu condición física: caminar, bailar, correr, actividades al aire libre... ¡No pongas excusas!

3



ADIÓS AL TABACO

Sí, no le des más vueltas. ¡Ha llegado la hora dejarlo! Después de un año, **reducirás tu riesgo de enfermedad cardíaca en un 80%**. Y tu corazón (además de tus seres queridos) te lo agradecerá. Busca ayuda si no lo consigues, tu médico te aconsejará. Querer es poder.

4



CONTROLA TU PESO

Si tu Índice de Masa Corporal es mayor de 25 kg/m², se considera sobrepeso. Y por encima de 30 kg/m², obesidad. Vigila la grasa acumulada en el abdomen, es peligrosa para el corazón. Recuerda que el perímetro de cintura en la mujer debe ser inferior a 88 cm y en los hombres, menor de 102 cm.

5



DUERME BIEN

Vigila tu sueño y descansa las horas que te pida el cuerpo. Si duermes menos de seis horas, tu riesgo de enfermedad cardiovascular aumenta. Procura seguir una rutina, acuéstate siempre a la misma hora. Y si tienes insomnio, busca ayuda profesional. ¡Dulces sueños!

6

**REVISA TU Tensión**

Verifica regularmente tu tensión arterial y consulta con tu médico si se encuentra en los rangos adecuados para tu estado de salud.

7

**EL COLESTEROL Y LA GLUCOSA, A RAYA**

Controla tu colesterol y glucosa, siguiendo una dieta sana y haciendo ejercicio. Si tras un análisis en ayunas tus cifras están por encima de 190 mg/dl de colesterol total y 110 mg/dl de glucosa, debes consultar con un especialista.

8

**FUERA ESTRÉS**

Aprende a controlar tu estrés y ansiedad. El aumento de la tensión emocional es peligroso para el corazón y además, hace más difícil seguir un estilo de vida cardiosaludable. Apúntate a yoga, meditación, *mindfulness*... ¡Y relájate!

9

**COMPARTIR ES AMAR**

Intercambiar experiencias permite aprender y dar ejemplo a otras personas para que empiecen a cuidar su corazón. Recuerda que tu familia puede ser un gran apoyo para superar cualquier obstáculo. ¡Cuenta con ellos!

10

**Y LO MÁS IMPORTANTE... TOMA CONCIENCIA**

Conciénciate de la importancia de cuidar tu corazón, especialmente si eres mujer. Conoce tu riesgo cardiovascular y consulta con tu médico cuál debe ser tu estilo de vida. Actuar a tiempo es la clave para reducir los riesgos.



Come así

La mejor dieta para tu corazón

Alimentos recomendados Pg. 18

Tómalos con moderación Pg. 20

La sal, en su justa medida Pg. 22







Alimentos recomendados

Incluye en tu cesta de la compra estos alimentos con los que podrás crear deliciosos y saludables platos.



ACEITE DE OLIVA

Úsalo para cocinar o para aliñar tus platos. Además de tener propiedades antioxidantes, puede servir para controlar factores de riesgo cardiovasculares como la diabetes, la obesidad y colesterol LDL (el «malo»).



LÁCTEOS DESNATADOS

Aparte de ser alimentos de alto valor nutritivo y proteico, y una gran fuente de calcio y vitaminas, cuando son desnatados son bajos en grasas, con lo que ayudan a prevenir riesgos cardiovasculares.



CEREALES INTEGRALES

Son una gran fuente de carbohidratos, proteínas, vitamina B, minerales como hierro, potasio y calcio. También son muy ricos en fibra. Evita los productos a base de cereales integrales que contengan sal, grasas y azúcares añadidos.



LEGUMBRES

Debes consumirlas porque son ricas en proteínas, tienen un alto contenido en fibra y contienen además minerales, vitaminas e hidratos de carbono.



CARNES BLANCAS

Incluye en tu dieta la carne de ave, cuya digestión es más rápida y eficaz que la de la carne roja. Es magra y tiene poco colesterol, y además contiene proteínas, vitaminas y minerales.



PESCADO AZUL

La grasa del pescado azul es rica en omega-3, los ácidos grasos insaturados que disminuyen el nivel de colesterol 'malo' del organismo. Por tanto, protege el corazón y los vasos sanguíneos, detiene los procesos inflamatorios y reduce la cantidad de triglicéridos en sangre.



PESCADO BLANCO

El pescado blanco aporta muchas proteínas y destaca por su bajo contenido en grasas y glucosa, por lo que ayuda a reducir el riesgo de padecer hipertensión y diabetes.



VERDURAS Y HORTALIZAS

Son bajas en calorías y materia grasa y aportan hidratos de carbono y proteínas. Tienen alto contenido en fibra y agua, y proporcionan una amplia variedad de vitaminas, minerales y oligoelementos. El potasio que contienen ayuda a regular la tensión arterial.



FRUTAS

Las frutas son ricas en vitaminas y minerales, hidratos de carbono, polifenoles y flavonoides que tienen propiedades antioxidantes. Aportan fibra, y la mayoría tiene un alto contenido en agua.



SEMILLAS

Algunas semillas, como las de lino, o las pipas de calabaza, son ricas en omega-3 y vitaminas antioxidantes. Ayudan a reducir el nivel de colesterol y a prevenir enfermedades cardiovasculares.



FRUTOS SECOS

Disminuyen el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares por su alto porcentaje en ácidos grasos insaturados, lo que favorece la reducción del colesterol. Además, son ricos en fibras, proteínas, vitaminas, ácido fólico y minerales. Consúmelos crudos en lugar de fritos y salados.

«El 57% de los españoles no toma verduras a diario, mientras que el 62% no ingiere fruta cada día»

Fuente: Encuesta Nacional de salud 2011-2012



Tómalos con moderación

La clave está en no abusar de ellos. Puedes comerlos, e incluso concederte algún capricho eventualmente. ¡Pero no te excedas



ALIMENTOS PROCESADOS

No te pases con las galletas, los snacks, las bebidas azucaradas, los fritos y las salsas industriales, todos ellos muy ricos en sal, azúcar o grasas.



BOLLERÍA

Las grasas trans y saturadas que contienen pasteles y bollos elevan los niveles del colesterol LDL y reducen el colesterol 'bueno', lo que los convierten en potenciadores del riesgo cardiovascular. Su alto contenido en azúcares incrementa las calorías que consumes.



CARNES ROJAS

Aunque contienen más zinc y hierro que las blancas, las carnes rojas son ricas en ácidos grasos saturados, que aumentan el nivel de colesterol, lo cual favorece la aparición de cardiopatías. Pero que no cunda el pánico: si no cometes excesos, son incluso buenas para la salud.



GRASAS LÁCTEAS Y PRODUCTOS PROCESADOS

Evita los quesos curados, mantequillas, margarinas con sal y lácteos no desnatados, ya que son una de las mayores fuentes de grasas saturadas de nuestra dieta. Si puedes, sustitúyelos por quesos frescos, y lácteos desnatados. Aléjate de los productos lácteos procesados con alto contenido de azúcar.



EMBUTIDOS

Evita los derivados de la carne, ya que tienen un alto contenido en sal y grasas saturadas que pueden provocar obesidad, diabetes, colesterol e hipertensión.



MARISCO

No hace falta que te olvides de los crustáceos para siempre. Pero si tienes el colesterol alto, intenta no abusar de gambas, langostinos, langostas, cangrejos y similares. Tampoco te conviene excederte en el consumo de calamares, pulpo y sepias.



HUEVOS

Los últimos estudios indican que personas sanas pueden consumir un huevo al día sin aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular. En el caso de tener el colesterol alto o diabetes, puede ser preciso limitar su consumo. El huevo tiene un alto valor nutricional; la yema es un multivitamínico natural que además contiene colina, esencial para la función cerebral y hepática.

«En España más de la mitad de los adultos (54,4%) tiene exceso de peso»

Fuente: Encuesta Nacional de salud 2011-2012



Sal, en su justa medida

El exceso de sal causa hipertensión. Controla las cantidades y aléjate de esta amenaza.

«5 gramos al día es la cantidad de sal que deberías tomar para llevar una vida saludable»

¿Sabías que la percepción de lo que consideramos “salado” se va formando con el tiempo en función de nuestros hábitos? Ésta es la buena noticia, que podemos acostumbrarnos a comer con menos sal. Pero lo primero que deberíamos preguntarnos es qué es la sal: está compuesta por cloro en un 60% y por sodio en un 40%. Pero no todo el sodio que ingerimos viene de la sal. También proviene de los aditivos o conservantes que contienen los alimentos procesados. Por tanto, no sólo tienes que preocuparte de cómo manejas el salero en la mesa, sino también de los alimentos que eliges en el supermercado.

¿POR QUÉ ES NECESARIA LA SAL?

Que se hable de moderar el consumo de sal no significa que este aditivo no sea necesario para que nuestro organismo funcione adecuadamente. De hecho, es necesaria para llevar a cabo algunas funciones:

- Regular los líquidos del cuerpo y mantener el pH de la sangre.
- Hidratar las células del cuerpo.
- Ayudar a la transmisión de impulsos nerviosos y a la relajación muscular.

No obstante, hay una cifra que no debes olvidar: la cantidad de sal diaria recomendada para nuestro organismo. Según la Organización

Mundial de la Salud lo ideal para mantener una vida sana sería consumir una media de 5 gramos de sal al día, que equivale a una cucharadita de sal llena o 2 gramos de sodio al día.

¿POR QUÉ NO HAY QUE ABUSAR?

Según datos recogidos por la Agencia Española de la Seguridad Alimentaria y Nutrición, la población española ingiere una media de 9,8g de sal al día, cifra muy superior a la recomendada.

Éstos son algunos de los efectos de un exceso de sal en nuestro organismo:

- **Los riñones no pueden mantener el equilibrio de sodio** almacenado en nuestro organismo, y se acumula en la sangre, atrayendo agua y aumentando el volumen de circulación de sangre.
- **El corazón necesita trabajar más de lo normal** para hacer circular la sangre por el organismo y esto eleva la presión arterial.

RIESGOS DE SALAR MÁS DE LA CUENTA

El principal peligro que conlleva el exceso de sal es el de sufrir una insuficiencia cardíaca o un infarto. Pasarse de la raya con la sal afecta directamente al músculo cardíaco, al que le estás restando capacidad para bombear la sangre que necesita tu organismo. Además, puede provocar ictus o accidentes cardiovasculares, favorece la obesidad o el sobrepeso, perjudica el sistema renal, aumenta la retención de líquidos, propicia la aparición de algunos tipos de tumores (como el cáncer de estómago, ya que puede provocar lesiones ulcerosas e infecciones), dificulta la función del aparato respiratorio y eleva la tendencia a la osteoporosis.

¿COMÓ REDUCIR LA SAL?

Seguro que crees que esto de la sal no va contigo, porque no eres de las que echa grandes cantidades de sal mientras cocinas, y tampoco vives pegada al salero. Pero esto, que es lo que se conoce como **sal visible**, sólo representa el 20% del consumo total de sal diaria. **El 80% del consumo total de sal diaria viene de la sal invisible**, que es la que proviene

de forma natural de los alimentos, y la que se añade en los alimentos transformados (platos preparados, quesos, embutidos, cereales, snacks). Éste es el tipo de sal que es posible reducir. Lo principal es controlar lo que te aporta cada producto. Para ello, fíjate en la información nutricional que aparece en el etiquetado y Pasarse de la raya con la sal afecta directamente al músculo cardíaco, al que le estás restando capacidad para bombear la sangre que necesita tu organismo.

CONSEJOS PARA COMER CON MENOS SAL

En el supermercado...

- Fíjate en qué alimentos y bebidas llevan sodio o sal añadida. Te sorprenderás.
- Compara y elige la marca que menos cantidad de sal utilice en el proceso de fabricación de un alimento.
- Incluye en tu dieta más alimentos frescos y verduras.

En casa...

- Añade la sal cuando ya esté en el plato, no mientras cocinas.
- Sustituye la sal por especias que le dan sabor al plato.
- Lava las conservas de vegetales y legumbres antes de consumirlos.

En el restaurante...

Pide la salsa y condimento por separado, así puedes ir añadiendo la cantidad que consideres una vez la hayas probado y evitas pasarte de sal.

