

¿Te cuento algo interesante!



La sal es un componente esencial en la alimentación humana, debido a que cumple funciones importantes como **mantener el equilibrio de líquidos y favorecer la transmisión nerviosa**.

Diversos estudios científicos han demostrado que una ingesta elevada de sal puede contribuir al desarrollo de hipertensión, una condición que incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por ello, comprender cómo influye el consumo de sal en la presión arterial es fundamental para promover hábitos alimenticios más saludables y prevenir enfermedades crónicas.

Como alternativa, se utiliza el cloruro de potasio (KCl), el potasio ayuda a eliminar el exceso de sodio por la orina y relaja los vasos sanguíneos, favoreciendo una presión arterial más estable. reduciendo la tensión arterial.

MAS INFORMACION:

SABOR NATURAL	Cationes	SABOR NATURAL	Aniones
Potasio	51,2 g	Cloruro	46,7 g
Sodio	0,0083 g	Carbonato	1,40 g
Magnesio	0,58 g	Iodato	0,0023 g

Saldiet®  
SODIO (0,0083%)\*  
equivale a ingerir 1 vaso de agua.

Por esta razón, el consumo de sal baja en sodio, que sustituye parte del cloruro de sodio por cloruro de potasio, es una alternativa recomendada para reducir la ingesta de sodio y ayudar a controlar la presión arterial y el riesgo cardiovascular



ACTIVIDAD:

a) ¿Qué tipo de elemento son el Cl y el K?

---



---

b) Representen por notación Lewis la unión entre el K y el Cl

c) ¿Qué sucede con los electrones?

---



---

d) ¿Se forman iones?

---



---

e) ¿Qué tipo de unión es?

---



---



Si quieres aprender un poco más sobre presión arterial mira este video:

<https://youtu.be/2QT-byh5mn0?si=iq67TiLqnkLYR63>