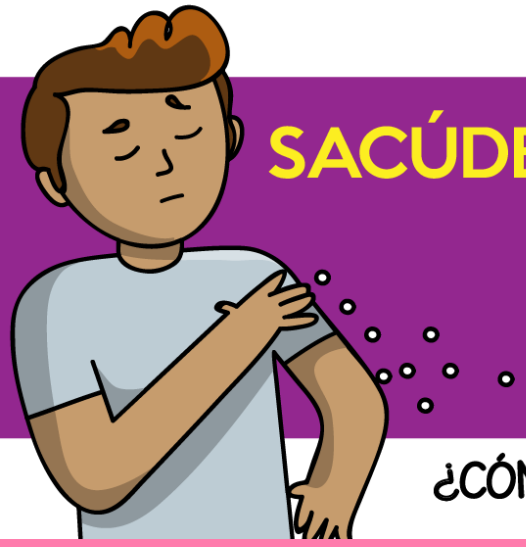


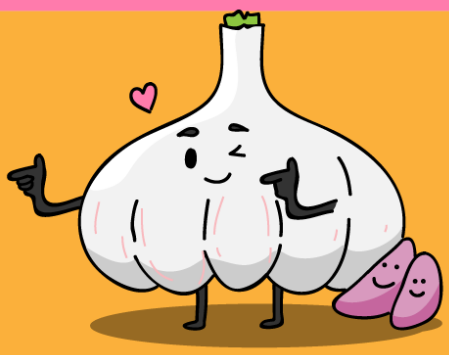
SACÚDETE EL HÁBITO DE LA SAL

EL CONSUMO EXCESIVO DE SODIO/SAL **AUMENTA LA PRESIÓN ARTERIAL Y PUEDE PROVOCAR EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES** DEL CORAZÓN

¿CÓMO DISMINUYO MI CONSUMO DE SAL?

PREFIERE ALIMENTOS
FRESCOS Y NATURALES

... Y SI VAS A CONSUMIR ULTRAPROCESADOS,
PREFIERE PRODUCTOS **SIN EL SELLO "EXCESO SODIO"**



SAZONA TUS COMIDAS
CON **HIERBAS Y ESPECIAS**

QUITA EL SALERO
DE LA MESA, O PRUEBA
LA COMIDA ANTES
DE PONERLE SAL

LA SAL ESTÁ COMPUESTA EN UN 40% POR SODIO...

...Y AUNQUE ES UNA FUENTE DE CONSUMO, **LA MAYOR CANTIDAD DE SODIO SE INGIERE A TRAVÉS DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS**

Fuente: OPS. Reducir el consumo de sal. 2020