



# BAJÉMOSLE A LA SAL, POR EL BIEN DE NUESTROS CORAZONES

EL CONSUMO EXCESIVO DE SODIO/SAL SE ENCUENTRA ENTRE LOS PRIMEROS FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR HIPERTENSIÓN Y ENFERMEDADES DEL CORAZÓN.

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD RECOMIENDA LIMITAR EL CONSUMO DE SODIO A MENOS DE 2G/DÍA (1 CUCHARADITA DE SAL).

## ¿CÓMO PODEMOS DISMINUIR EL CONSUMO DE SODIO/SAL?

### INDIVIDUAL/HOGAR:



COCINA CON **HIERBAS Y ESPECIAS**

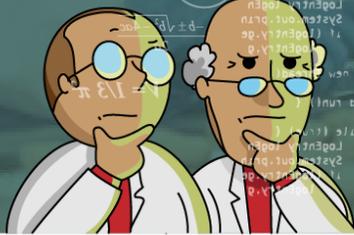


EVITA PRODUCTOS CON EL SELLO "EXCESO DE SODIO"



EVITA AGREGAR **SAL EXTRA** A TUS COMIDAS

### INDUSTRIA:



REFORMULAR PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS PARA **REDUCIR SU CONTENIDO DE SODIO**

### GOBIERNOS:



ETIQUETADO **OBLIGATORIO** PARA SODIO



METAS DE **REDUCCIÓN** DE SODIO



CAMPAÑAS DE **COMUNICACIÓN**

# ¡MENOS SAL, MÁS SALUD!

Fuente: Organización Mundial de la Salud. Reporte global en reducción de consumo de sodio/Global report on sodium intake reduction. 2023

