

**Consumir un máximo de 5 g de sal al día
ayudaría a reducir la presión arterial y a
mejorar la salud del corazón, riñones, hígado,
estómago y cerebro.**

**5 Formas de
llegar a
5 gramos**

1 Revisa las etiquetas de los alimentos y
elige opciones con menos sal ó sodio

2 Realza el sabor con hierbas y especias
en lugar de sal ó sodio

3 Elija sales, condimentos y salsas con bajo
contenido de sodio o reducidos en sal

4 Escurre y enjuaga las verduras y legumbres
enlatadas antes de consumirlas

5 Prefiera alimentos frescos y
mínimamente procesados



Modificado por la Comisión
Nacional Intersectorial
ENTO



Visite www.worldactiononsalt.com o
escanee el código QR para obtener más
consejos

  @ActionSaltSugar
  @actiononsaltandsugar