



Semana de sensibilización sobre el consumo de sal...



Datos Claves:

- La OMS recomienda menos de 5 gramos de sal al día (aprox. 1 cucharadita).
- El exceso de sal aumenta el riesgo de hipertensión, enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares.

Consejos para reducir el consumo

Opta por especias y hierbas para dar sabor a tus comidas.

Reduce el consumo de alimentos ultra procesados (embutidos, snacks, sopas instantáneas).

Lee etiquetas nutricionales y elige productos con bajo contenido de sodio.

Cocina en casa para tener mayor control sobre la cantidad de sal.



💡 **Recuerda: Pequeños cambios en tu alimentación pueden mejorar tu salud a largo plazo. ¡Toma el control de tu consumo de sal!**

