



¡Menos sal, mas salud!



El consumo excesivo de sal es un factor de riesgo silencioso para enfermedades cardiovasculares y renales. Reducir su ingesta es una medida sencilla y efectiva para proteger la salud.

¿Por qué reducir la sal?

El exceso de sodio aumenta el riesgo de:



Hipertensión Arterial



Enfermedad cardiovascular



Accidente cerebrovascular



Enfermedad renal

Recomendación:

La organización Mundial de la Salud recomienda consumir menos de 5 gramos de sal al día (1 cucharadita)

¿De donde proviene la mayor cantidad de sal?

- Pan y productos de panadería.
- Embutidos y enlatados
- Snacks y alimentos procesados.
- Salsas comerciales

¿Cómo reducirlas?



- ✓ Evitar sal extra en comidas
- ✓ Leer etiquetas nutricionales "bajas en sodio"
- ✓ Preferir alimentos frescos.
- ✓ Cocine en casa

"Pequeños cambios diarios generan grandes beneficios para la salud"

