



5 PASOS para reducir el consumo de sal y sodio



1. Escurrí y enjuagá los vegetales enlatados, preferí las frutas y vegetales frescos



2. Reducí gradualmente la sal cuando preparés los alimentos



3. Usá olores, hierbas, especies naturales y limón en lugar de sal y condimentos



4. Eliminá de la mesa el salero y los condimentos con sal



5. Leé las etiquetas y los ingredientes de los alimentos para elegir opciones con poca sal