

tu salud
nos mueve

Consumir sal: sí ipero sin excesos!

¿Sabías que consumimos casi el doble de sal de la cantidad diaria recomendada por la Organización Mundial de la Salud?


DISMINUYE LA INGESTA DE SAL CON ESTOS CONSEJOS:


1 |  Revisa las etiquetas de los productos.

2 |  Aprende a distinguir entre sal y sodio.


3 |  Utiliza especias o hierbas aromáticas.

4 |  Cocina los platos al vapor.

5 |  Utiliza sal marina.

6 |  Pide las salsas por separado cuando comas fuera de casa.

7 |  Reduce el consumo de platos precocinados.

8 |  Y para los más pequeños... controlemos el consumo de sal desde la edad infantil.