

**TU CEREAL
FAVORITO
PUEDE TENER
MUCHA SAL.**



Cuidado con la sal: Tus comidas favoritas pueden ser altas en sodio.



Nutrition Facts	
Serving Size 3/4 cup (47g)	
Serving Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 10
% Daily Values*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0.5g	
Cholesterol 0mg	0%
Potassium 170mg	5%
Sodium 270mg	11%
Total Carbohydrate 39g	13%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 5g	
Protein 5g	10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

El consumir demasiada sal puede conducir a alta presión, enfermedades del corazón y derrames cerebrales. Toma control de tu salud, lee las etiquetas y busca la opción de sodio más baja. Puedes encontrar formas sencillas de reducir el sodio visitando a www.bphc.org/dejalasal



Building a Healthy Boston
Mayor Martin J. Walsh

Realizado gracias al financiamiento y apoyo del programa de Demostración de Obesidad y Hipertensión REACH de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades.