

TU PAN DE TRIGO INTEGRAL PUEDE TENER MUCHÍSIMA SAL.

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



Nutrition Facts	
Serving Size 1 slice (43g)	
Serving Per Container 16	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 15
% Daily Values*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
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.