

**LA OPCIÓN
SALUDABLE
PUEDE CONTENER
UNA DOSIS NO
TAN SALUDABLE
DE SAL.**



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



Nutrition Facts	
Serving Size 1 Serving Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 290	Calories from Fat 60
% Daily Values*	
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 4g	
Monounsaturated Fat 2g	
Cholesterol 30mg	10%
Potassium 750mg	21%
Sodium 890mg	37%
Total Carbohydrate 38g	13%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 11g	
Protein 19g	38%

*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

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.