

# DEJA LA SAL Y DALE SABOR A TU VIDA



El consumir demasiada sal puede conducir a alta presión, enfermedades del corazón y derrames cerebrales. Unas de las maneras más sencillas de reducir el sodio al cocinar es hacer uso de ingredientes como las hierbas, especias, frutos cítricos, ajo y cebolla.

Visita a [www.bphc.org/dejalasal](http://www.bphc.org/dejalasal) y descubra magníficas recetas para darle sabor a tus comidas preferidas.



Building a Healthy Boston  
Mayor Martin J. Walsh