

**ACTÚE: CONSEJOS PARA
REDUCIR EL SODIO.
WWW.BPHC.ORG/SWAPTHESALT**

**Consumir demasiada sal
puede originar hipertensión,
enfermedades cardíacas y
derrames cerebrales.**

1 cucharada de sal excede la
cantidad diaria recomendada.




Use menos sal

Use menos sal al cocinar y
limite el uso del salero en la mesa.



Lea la etiqueta

Lea la etiqueta y elija los
productos más bajos en sodio.



Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 320mg	13%

**Identifique la sal en los
sazonadores**

Muchas mezclas conocidas para
sazonar y sobrecitos empacados,
contienen una gran cantidad de sal.
Seleccione las opciones sin sal.



Evite condimentos salados

Cuando sea posible, elija salsa de
soya, salsa de tomate y aderezos de
ensalada con bajo o poco sodio.



Coma más vegetales

Elija verduras frescas o congeladas (sin aderezo). Si son enlatados, elija los que son "bajo en sodio" o "sin sal adicional".



Enjuague los alimentos enlatados

Enjuague siempre los alimentos enlatados, como los vegetales y habichuelas.



Identifique los "cinco falsos"

Descubra la sal: Sus comidas favoritas pueden tener un alto contenido de sodio. *Preste especial atención a:*

•Las carnes frías y las carnes ahumadas



•Panes y panecillos



•Comidas congeladas



•Cereal



•Vegetales enlatados



Gracias al financiamiento y apoyo del proyecto de demostración REACH Obesidad y Hipertensión de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades