

11-DEJA LA SAL EN EL SALERO

- **EL CONSUMO EXCESIVO DE SAL SE ASOCIA A LA PRESENCIA DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.**
- **DOSIS RECOMENDADA: NO MAS DE 5GR AL DÍA.**
- **LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS INDICAN EL CONTENIDO DE SAL MEDIANTE LA EXPRESIÓN CLORURO SÓDICO O DE SODIO, LA CANTIDAD DE SAL SE OBTIENE MULTIPLICANDO LA CANTIDAD DE SODIO POR 2,5.**
- **ALIMENTOS CON : MUCHA SAL 1,25 GR POR C/100GR , POCA SAL: 0,25GR POR C/100GR.**
- **REDUZCAMOS EL CONSUMO DE SAL ADEREZANDO LAS COMIDAS CON HIERBAS Y ESPECIAS.**
- **LA SAL YODADA ES UNA FUENTE IMPORTANTE DE YODO POR LO QUE ES ACONSEJABLE SU SUSTITUCIÓN POR LA SAL COMÚN SIN AUMENTAR SU CONSUMO.**

