

Alimentación

saludable.

Reduce el consumo de sal

¿Por qué es importante?

Reduciendo su consumo a 5-6 gramos al día, evitarás la retención de líquidos, bajarás la presión arterial y la hipertensión.

Lava las conservas vegetales y legumbres antes de utilizarlas. Sustituye la sal por otras especias que den sabor.

Si comes fuera de casa, solicita que te preparen el plato con menos sal. Si éste lleva salsas, pide que te lo traigan por separado. De esta forma añadiremos la cantidad deseada.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

confemetal
CONFEDERACIÓN NACIONAL DE
INDUSTRIAS METALÚRGICAS