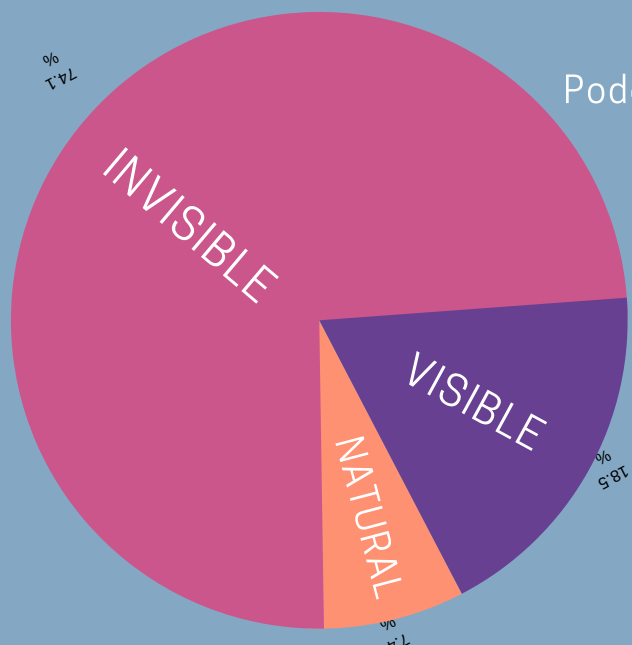
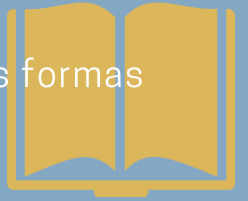


SABÍAS QUE...



Podemos encontrar la SAL de las siguientes formas



VISIBLE >> Es la SAL de mesa; añadida durante el cocinado

INVISIBLE >> Se encuentra en los alimentos procesados

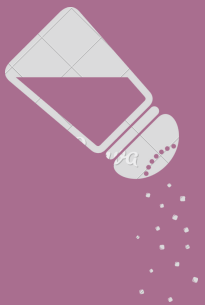
NATURAL >> La contienen los alimentos en su naturalidad.

INGESTA DIARIA DE SODIO RECOMENDADA
1,5-2g Na/día

INGESTA DIARIA DE SAL RECOMENDADA
3,5-5g de SAL/día

MÁXIMO 5G/DÍA

ETIQUETADO NUTRICIONAL

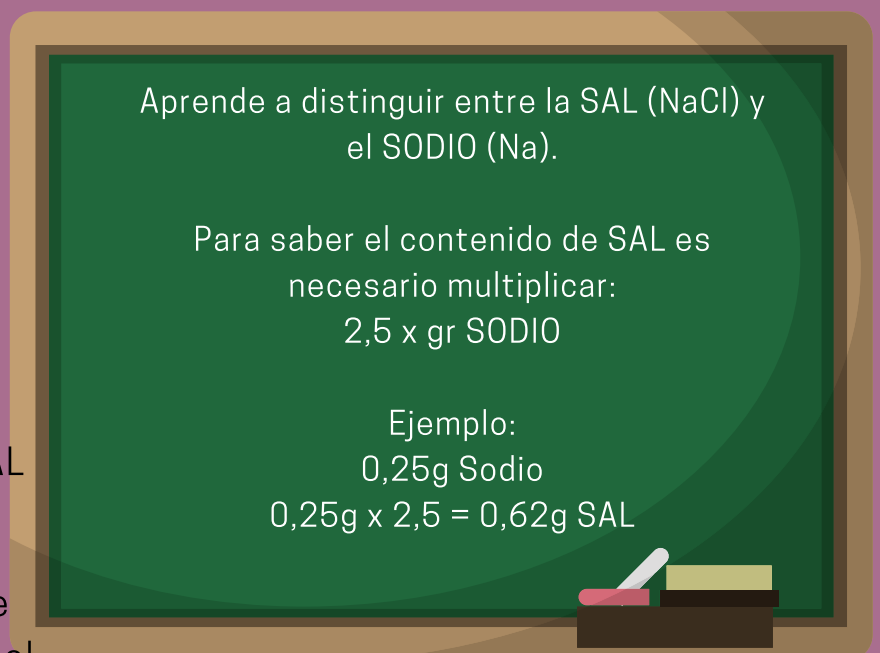


SAL / SODIO

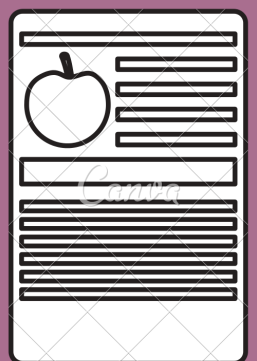


DECLARACIÓN NUTRICIONAL
"REDUCIDO EN SAL"

Sólo indica que el producto tiene un 25% menos de sal/sodio que el producto original. NO necesariamente será BAJO en sal.



1,25g SAL / 100g producto --> producto con **MUCHA** sal
0,25g SAL / 100g producto --> producto **BAJO** en sal
0,10g SAL / 100g producto --> producto **MUY BAJO** en sal
0,01 g SAL / 100g producto --> producto **SIN** sal



PEQUEÑOS TRUCOS!

EN CASA

NO ECHAR SAL MIENTRAS SE COCINA >> AÑADIRLA A ÚLTIMA HORA, DESPUÉS DE PROBAR LA COMIDA, ASÍ EVITARÁS EL EXCESO

ALIÑAR CON ESPECIAS/VINAGRETAS

LAVAR BIEN LAS LEGUMBRES Y VERDURAS EN CONSERVA

TOMAR PRINCIPALMENTE ALIMENTOS FRESCOS (NO PROCESADOS)

EN EL RESTAURANTE

PEDIR SI PUEDEN COCINAR TU PLATO SIN AÑADIR SAL

PEDIR QUE OS SIRVAN LAS SALSAS POR SEPARADO

