

# 5 PASOS para reducir el consumo de sal y sodio



**1. Escurrí y enjuagá** los vegetales enlatados, preferí las frutas y vegetales frescos



**2. Reducí** gradualmente la sal cuando preparés los alimentos



**3. Usá** olores, hierbas, especies naturales y limón en lugar de sal y condimentos



**4. Eliminá** de la mesa el salero y los condimentos con sal



**5. Leé** las etiquetas y los ingredientes de los alimentos para elegir opciones con poca sal