



ALCALDÍA DE PASTO



MENOS

SAL

¡Por Favor!

**POR QUÉ
CONTROLAR EL EXCESO
DE SAL EN LAS COMIDAS?**



EXCESO DE SAL = OBESIDAD

EXCESO DE SAL = OSTEOPOROSIS

EXCESO DE SAL = CÁNCER GÁSTRICO

EXCESO DE SAL = HIPERTENSIÓN

El **SODIO** además de estar en la sal, se encuentra en muchos productos procesados, estos son los

ALIMENTOS FUENTES DE SODIO:

- Panes y alimentos de panadería
- Carnes frías y curadas
- Enlatados
- Pizza
- Sopas listas
- Condimentos industrializados
- Algunos tipos de queso
- Empaquetados (mecato)
- Salsas

RECOMENDACIONES:

Consumir alimentos frescos



Procurar comer en casa

Aumentar el consumo de frutas y vegetales

Leer la información nutricional



Reducir paulatinamente la cantidad de sal

No añadir sal a los alimentos preparados

Solicitar al mesero la comida baja en sal

