



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda limitar el consumo de sal en adultos a:

**5g al día,
como máximo**

En la población infantil esta cantidad debe ser menor.

Nuestro organismo sólo necesita pequeñas cantidades de sal para que funcione adecuadamente.



**MENOS SAL
MÁS SALUD**

Gana Salud



La Rioja



/EscuelaSaludLaRioja



@EscuelaSaludRioja



LLÉVAME CONTIGO





Recomendaciones

Reducir el consumo de sal

- **Consumir productos frescos.** La mayor parte de la sal de nuestra dieta procede de los alimentos procesados.
- **Cocine con menos sal,** pruebe la comida antes y sustituya la sal por especias.
- **Lavar,** antes de preparar o cocinar, las conservas.
- **Retirar** el salero de la mesa.

Al comprar, leer el etiquetado

Comprobar la cantidad de sal que contienen los productos.

- **Mucha sal:** 1,25 gramos por cada 100 g o ml
- **Poca sal:** 0,25 gramos por cada 100 g o ml

Al comprar, leer el etiquetado y comprobar la cantidad de sal que contienen los productos.

1,25g

MUCHA SAL

de sal o más por cada 100 g o ml de alimento

0,25g

POCA SAL

de sal o menos por cada 100 g o ml de alimento