

MENOR CONSUMO DE SAL MÁS SALUD



En promedio, en Argentina cada persona consume 12 gr. de sal por día cuando lo recomendado son sólo 5 gramos. Los alimentos procesados ya contienen naturalmente este elemento, por ello es fundamental cuidarnos en agregar de más.

¿CÓMO REDUCIR SU CONSUMO?

-  Elegir productos bajos en sodio.
-  No agregar sal durante la elaboración de comidas.
-  No poner saleros en la mesa.
-  Reemplazá sal por condimentos.



LAMUTUAL

Asociación Mutualista de Empleados
del Banco de la Provincia de Buenos Aires