

# MENOS SAL MÁS SALUD

corazones saludables

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social



CONSUMO MÁXIMO DIARIO

**5g**

**DE SAL**



TESÁ HA TEKO  
PORAVE  
MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y BIENESTAR SOCIAL

  
**GOBIERNO NACIONAL**  
Construyendo juntos Un Nuevo Rumbo

**Dirección de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles**

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

021 222 013 | [dvent@mspbs.gov.py](mailto:dvent@mspbs.gov.py)

## COMO DISMINUIR EL CONSUMO DE SAL

- Evitar el uso de salero en la mesa.
- Sustituir la sal por hierbas, especias y otros condimentos naturales como pimienta, perejil, cebollita, nuez moscada, comino, eneldo, jugo de limón, albahaca, vinagre.
- Leer el etiquetado nutricional e identificar aquellos productos que contienen más sodio y comenzar a consumirlos con menos frecuencia o de ser posible eliminarlos.
- Cuando coma en un restaurante, pregunte si pueden prepararle un plato con menos sal.
- Enjuagar antes de consumir los alimentos enlatados como el atún, arvejas, aceitunas, choclos para retirar parte de la sal.
- Evitar el consumo excesivo de alimentos con elevado contenido de sal como embutidos, quesos duros, salsa de soja, papas fritas, asados entre otros.

