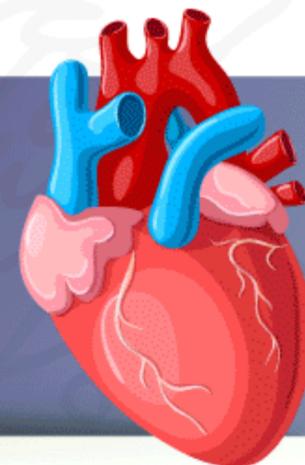


Evita el consumo de **sal** (sodio)



- Elimina la mayor cantidad posible de alimentos industrializados de tu alimentación. Los que más sodio contienen son: embutidos, botanas y quesos, así como alimentos en salmuera, enlatados y ahumados.
- No agregues sal a los alimentos preparados
- Retira el salero de la mesa

¡IMPORTANTE!
Consumirla en exceso aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares



¿Quieres saber más?
clinica.nutricion@iberopuebla.mx