



¿Cuál es el consumo de sal recomendado por la OMS para la población general?

≤ 5gr. sal/día
(≈2gr. de sodio/día)

1gr. de sal (1000 mg) = 400 mg. de Sodio

¿Cómo saber cuánta sal consume cada paciente?

Determine la natriuria en 24 hs. 100mEq/día de sodio eliminado en 24 hs. corresponde aproximadamente a un consumo de 6gr. sal/día

¡SACALE
SAL
A TU VIDA!

mg./porción

0mg

200mg

250 mg

300mg

350 mg

400 mg

450mg

500 mg

BAJO

MEDIANO

ALTO

0mg

200

400

600

800

1.000

1.200

1.400

1.600

1.800

2.000

mg./100gr.

Lea la etiqueta para saber cuánto sodio hay por 100gr .de alimento