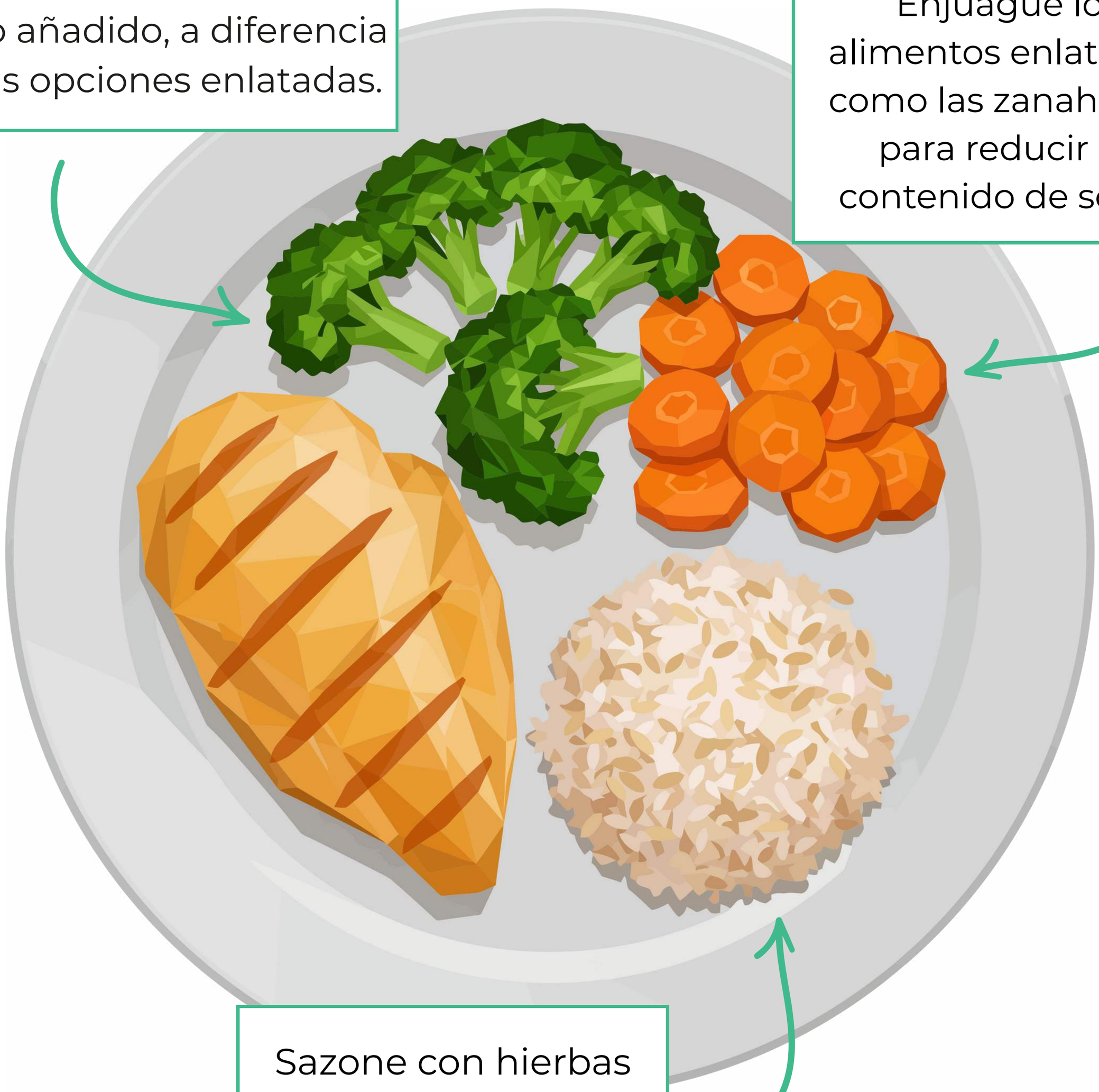
Cómo reducir el consumo de sodio en las comidas diarias

Las verduras congeladas a menudo no contienen sodio añadido, a diferencia de las opciones enlatadas.

Enjuague los alimentos enlatados, como las zanahorias, para reducir su contenido de sodio.



Sazone con hierbas y especias en lugar de sal.

SECOND HARVEST FOOD BANK of MIDDLE TENNESSEE
Feeding Hope®