

## 10 Consejos del Chef Solus Para un Saludable MiPlato - Consejo #9



Escoge alimentos con menos sal (sodio):

- Cuidado con los alimentos que vienen en cajas, bolsas o latas porque son altos en sal.
- Lee la etiqueta alimenticia y escoge el alimento con menos sal



¡Los alimentos frescos contienen menos sal!

