

ENJUAGAR PARA REDUCIR



**ENJUAGUE
VERDURAS
Y FRIJOLES
ENLATADOS PARA
REDUCIR LA SAL**

COMER MENOS SAL
PUEDE BAJAR SU
PRESIÓN ARTERIAL
Y MANTENER SU
CORAZÓN SALUDABLE



**Washington
Food Coalition**

La preparación de este material fue posible gracias a la colaboración entre la Washington Food Coalition y la American Heart Association, orgullosas defensoras locales de la seguridad alimentaria en el estado de Washington.



**American
Heart
Association.**