

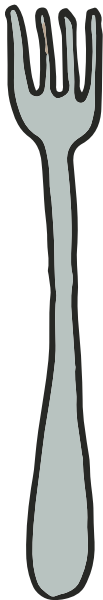
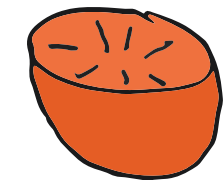
# ALIMENTACIÓN SANA- PREPARE SU PLATO

Coma pequeñas cantidades de fruta  
\_\_\_\_\_ veces al día.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



← Plato de nueve pulgadas. →



Limite el azúcar,  
la sal y las grasas  
malas (saturadas)  
en todas las  
comidas.



¡Manténgase  
activo todos los días!



Use aceites saludables.  
(Limite la mantequilla.)