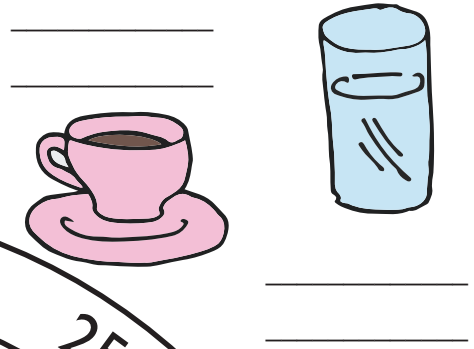


ALIMENTACIÓN SANA- PREPARE SU PLATO

Coma pequeñas cantidades de fruta
_____ veces al día.



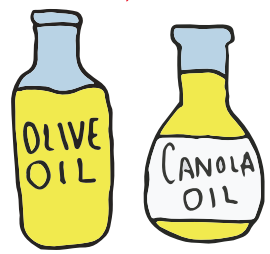
← Plazo de nueve pulgadas. →



Limite el azúcar,
la sal y la grasa en
todas las comidas.



¡Manténgase
activo todos los días!



Use aceites saludables.
(Limite la mantequilla.)