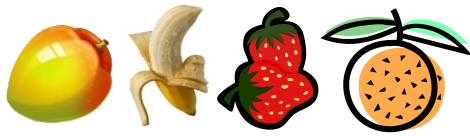


CAMBIOS SALUDABLES

Como el comer y hacer ejercicio afecta su salud. ¿En este momento, que están 2 cambios que pueden reducir su peligro de enfermedad de corazón, diabetes, y obesidad?

Coma MAS

FRUTAS



VEGETALES



FRIJOL, LENTEJAS, MAIZ



Coma MENOS

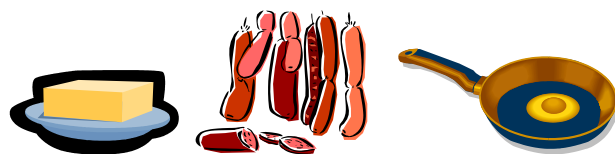
AZUCARES



SODAS, JUGOS DULCE



ALIMENTOS GRASOS



ALIMENTOS SALADOS



¡CAMINE CADA DIA!



¡DUERMA MUY BIEN!

