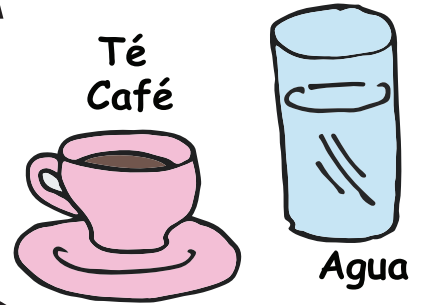
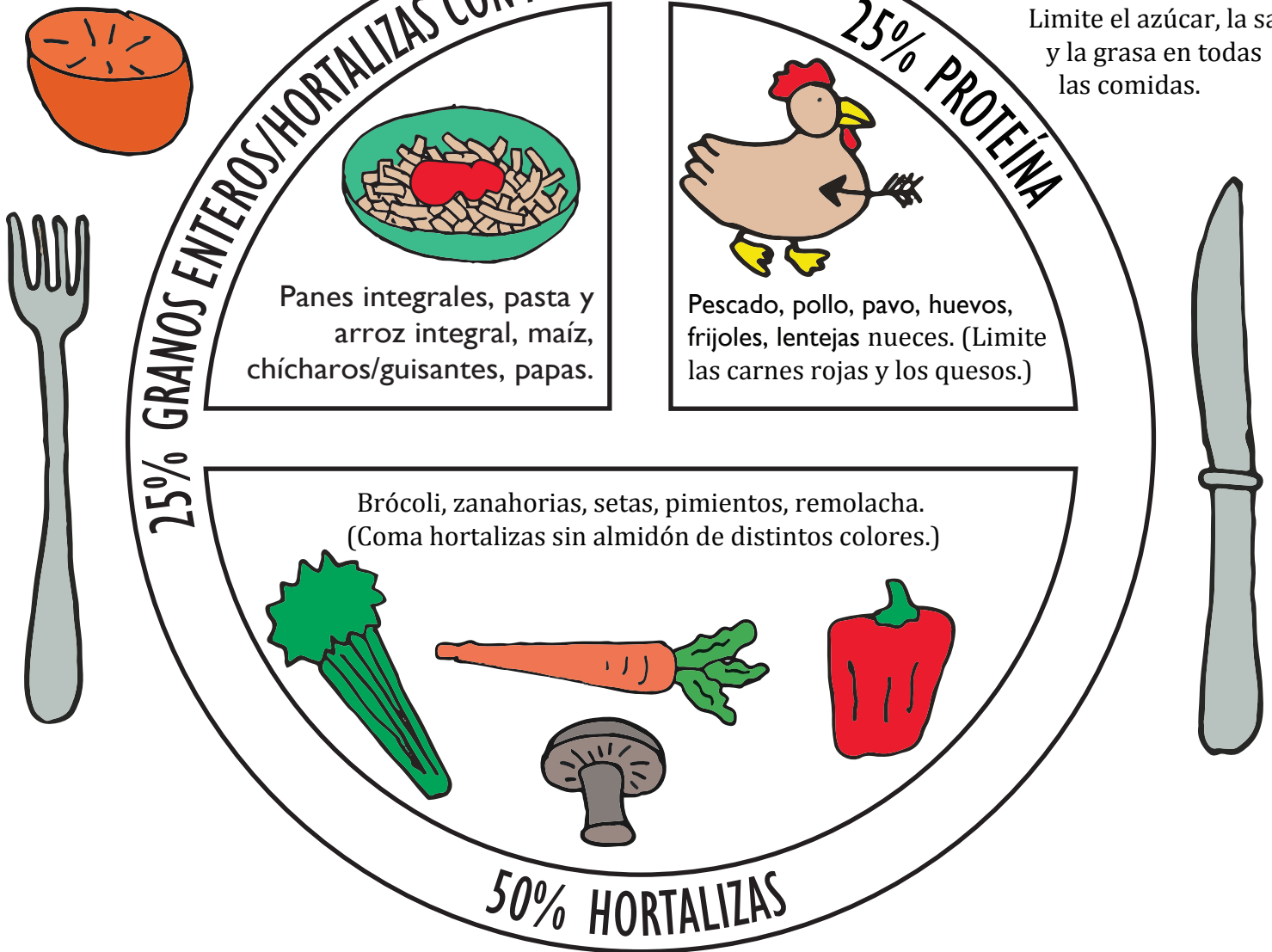


ALIMENTACIÓN SANA SU PLATO

Coma pequeñas cantidades de fruta
de 3 a 4 veces al día.



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



← Plato de nueve pulgadas. →

¡Manténgase
activo todos
los días!



Use aceites saludables.
(Limite la mantequilla.)