

**CREATE** SNAP-ED  
**BETTER HEALTH**



## Ahora la elección saludable ES la elección fácil

Busque las imágenes de *elección saludable* para encontrar los alimentos que son:

- Buenos para usted y su familia
- Altos en fibra, vitaminas y minerales
- Bajos en sodio, azúcares añadidas y grasas trans
- Fáciles de cambiar a una comida deliciosa y saludable



**Extension**  
**UtahStateUniversity**



Encuentre más consejos para un estilo de vida saludable y recetas nutritivas en [createbetterhealthenespanol.org](https://createbetterhealthenespanol.org)

