

CREATE BETTER HEALTH™ HUB



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 añadidos 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



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.