



**Busque
bebidas
que digan
jugo 100%
natural en
la etiqueta.**



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Contenido desarrollado por County of Sonoma, Department of Health Services.



Elija leche sin grasa o baja en grasa (1%).

Tiene mucho calcio, proteína
y vitamina D, pero menos grasa.



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Contenido desarrollado por County of Sonoma, Department of Health Services.



Sea un buen ejemplo. Tome agua en vez de bebidas azucaradas.



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Contenido desarrollado por County of Sonoma, Department of Health Services.



Haga que sea fácil elegir bebidas saludables.



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Contenido desarrollado por County of Sonoma, Department of Health Services.