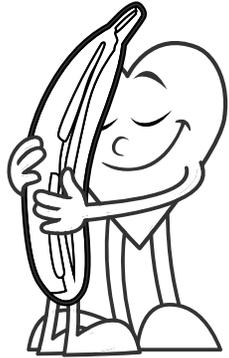


A Tu Corazón Le Encantan Los Alimentos De Mi Plato



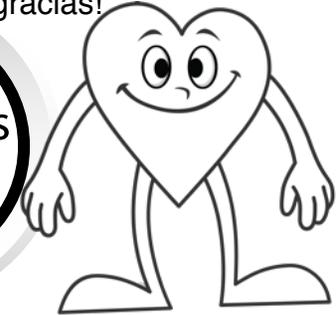
Nos encantan las frutas



Come granos que sean 100% integrales!

¡Come baja grasa o sin grasa y te daremos las gracias!

Productos Lácteos



Frutas

Granos

Vegetales

Proteína

Come carnes magras



Necesito ejercicio cada día - ¡correr, caminar y saltar!



No podemos comer demasiados vegetales

El Día de San Valentín es parte del Mes del Corazón Saludable

Mi Plato nos da muchas opciones para mantener nuestros corazones saludables y ALEGRES!