

¡Pruebe el atún.

Una gran fuente de
proteínas y grasas
saludables.



Visite [CalFreshHealthyLiving.org](https://www.CalFreshHealthyLiving.org) para consejos saludables.

Financiado por USDA SNAP, un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades.



¡Compre frijoles!

Una gran fuente de
proteínas y fibras.



Visite [CalFreshHealthyLiving.org](https://www.CalFreshHealthyLiving.org) para consejos saludables.

Financiado por USDA SNAP, un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades.

¡Elija las hojas verdes!

Llenas de vitaminas
y antioxidantes.



Visite [CalFreshHealthyLiving.org](https://www.CalFreshHealthyLiving.org) para consejos saludables.

Financiado por USDA SNAP, un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades.

¡Elija las hojas verdes!

Llenas de vitaminas y antioxidantes.



Visite CalFreshHealthyLiving.org para consejos saludables.

Financiado por USDA SNAP, un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades.

¡Pruebe el yogur!

Los yogures bajos
en grasa y
sin grasa son
buenas
fuentes de
proteínas
y calcio.



Visite [CalFreshHealthyLiving.org](https://www.CalFreshHealthyLiving.org) para consejos saludables.

Financiado por USDA SNAP, un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades.