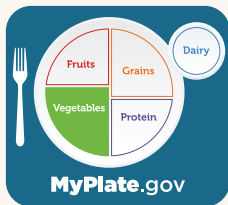


# Choose Vegetables



SELECT OPTIONS WITHOUT ADDED SALT OR SAUCE.

Vegetables may help lower your risk of heart disease, type 2 diabetes and certain cancers.

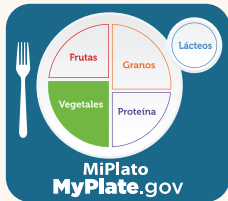


# Elija Vegetales



SELECCIONE LAS OPCIONES SIN SAL O SALSAS AÑADIDAS.

Los vegetales pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.



Evidence-based health material brought to you by Nebraska Extension.  
Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.