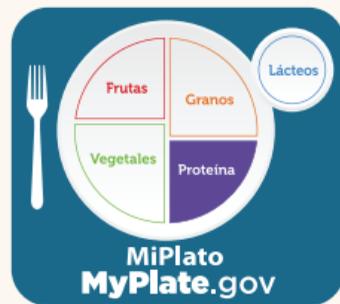


# Elija Proteína Magra

Busque carne magra, pescado fresco, pescado enlatado en agua, huevos, frijoles secos, nueces y semillas.



Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.