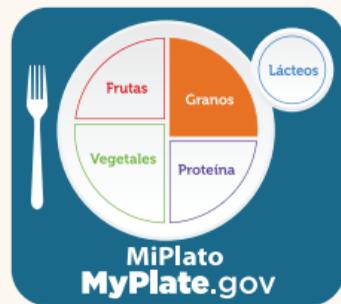


Elija Granos Integrales



Los granos integrales deben aparecer como el primer ingrediente en panes, cereales, tortillas, arroz y pasta.



Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.