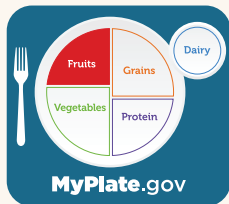


# Choose Fruits



SELECT OPTIONS WITHOUT ADDED SUGAR.

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

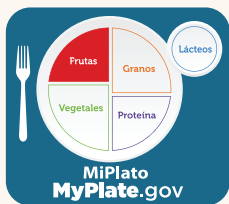


# Elija Frutas



SELECCIONE OPCIONES SIN AZÚCAR AÑADIDA.

Las frutas 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.