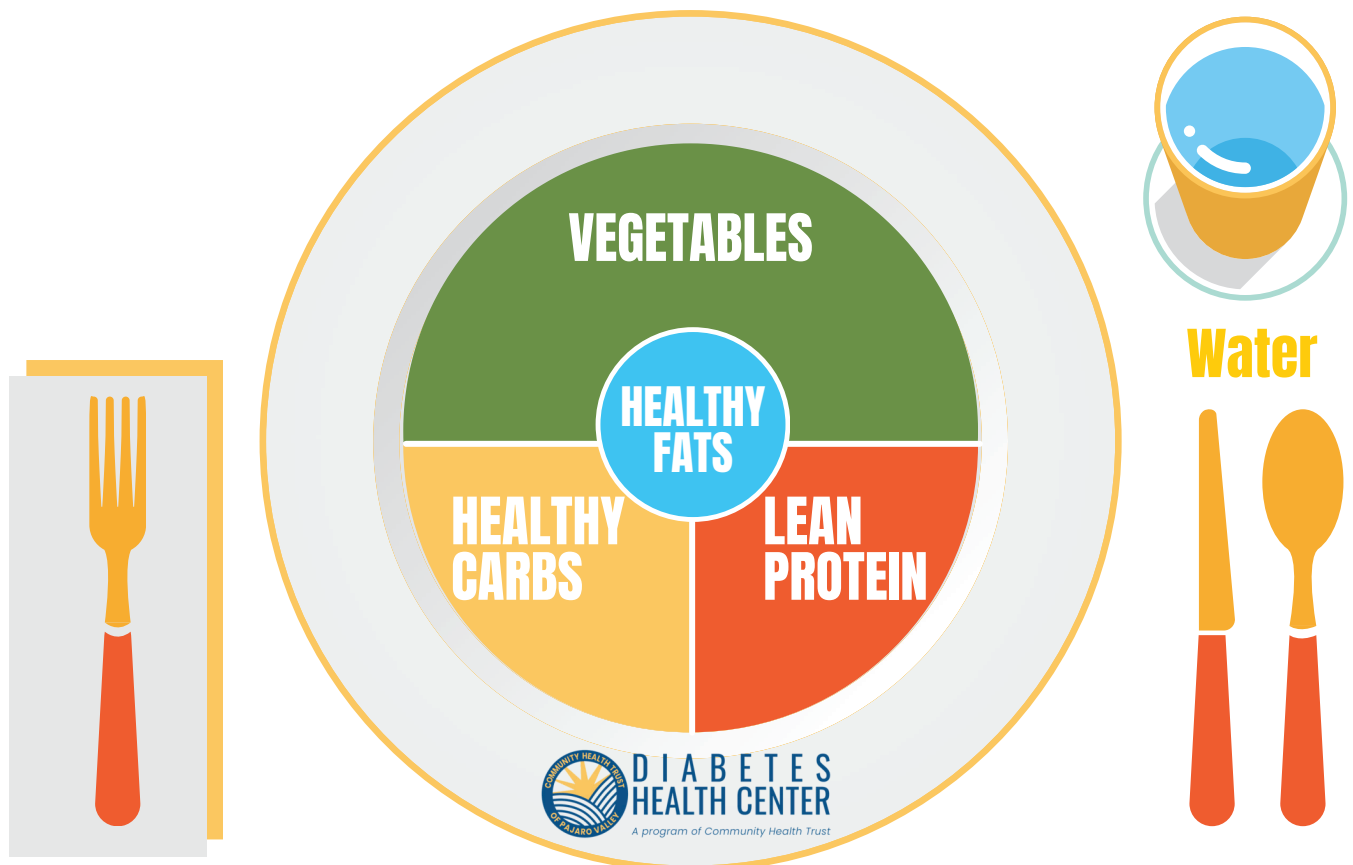


BUILD A BALANCED MEAL

What better nutrition can do for your body

- Strengthens immune system
- Healthy hair, skin, and nails
- Build and repair muscles
- Better sleep at night
- Better focus in school/work
- More energy for physical activity
- Improves mood



VEGETABLES



Non-Starchy Vegetables

LEAN PROTEIN



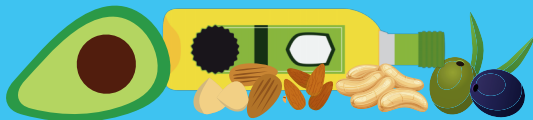
Fish, chicken, turkey, eggs, plain yogurt, cheese, tofu, beans, and legumes

HEALTHY CARBS



Whole wheat bread, oats, sweet potato, beans, corn, milk, fruits, whole grains

HEALTHY FATS

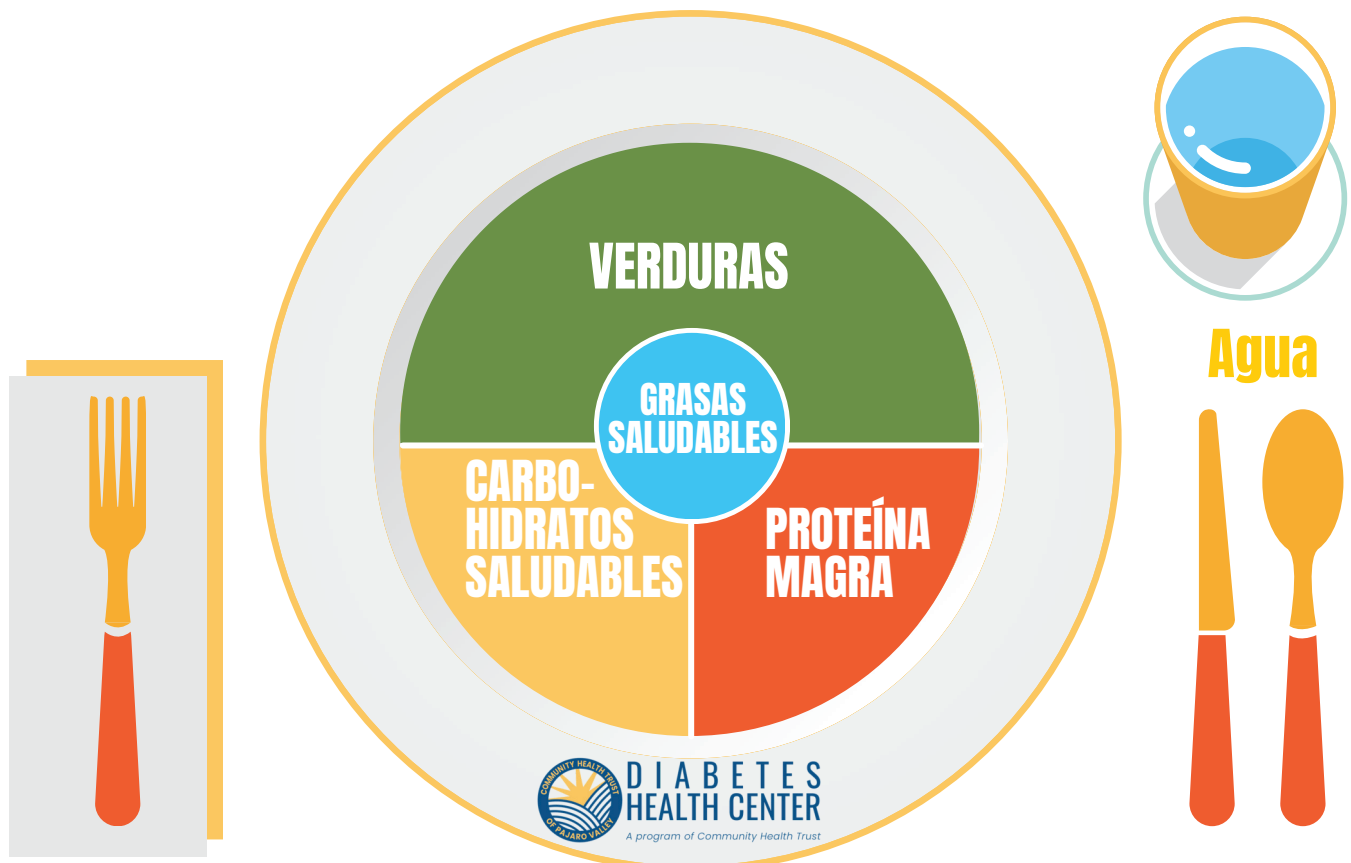


Avocado, nuts, seeds, olives and their oils

PREPARA UN PLATO EQUILIBRADO

Lo que mejor nutrición puede hacer por tu cuerpo

- Fortalece el sistema inmunológico
- Cabello, piel y uñas saludables
- Construye y repara los músculos
- Dormir mejor por la noche
- Mejor enfoque en la escuela/trabajo
- Más energía para la actividad física
- Mejora el humor



VERDURAS



Verduras sin almidón

PROTEÍNA MAGRA



Pescado, pollo, pavo, huevos, yogur natural, queso, tofu, frijoles, y legumbres

CARBOHIDRATOS SALUDABLES



Pan integral, avena, camote, frijoles, maíz, leche, frutas, y cereales integrales

GRASAS SALUDABLES



Aguacate, nueces, semillas, aceitunas y sus aceites.