

Yo elijo controlar mi presión arterial

I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Comer frutas y verduras en vez de comida "chatarra".
- Comer alimentos integrales
- Tomar leche y comer yoghurt bajos en grasa todos los días
- Comer mis alimentos sin agregar sal..
- Hacer ejercicio 30 minutos al día



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Yo elijo controlar mi presión arterial

I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Comer frutas y verduras en vez de comida "chatarra".
- Comer alimentos integrales
- Tomar leche y comer yoghurt bajos en grasa todos los días
- Comer mis alimentos sin agregar sal..
- Hacer ejercicio 30 minutos al día



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Yo elijo controlar mi presión arterial

I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Comer frutas y verduras en vez de comida "chatarra".
- Comer alimentos integrales
- Tomar leche y comer yoghurt bajos en grasa todos los días
- Comer mis alimentos sin agregar sal..
- Hacer ejercicio 30 minutos al día



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Yo elijo controlar mi presión arterial

I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Comer frutas y verduras en vez de comida "chatarra".
- Comer alimentos integrales
- Tomar leche y comer yoghurt bajos en grasa todos los días
- Comer mis alimentos sin agregar sal..
- Hacer ejercicio 30 minutos al día



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.