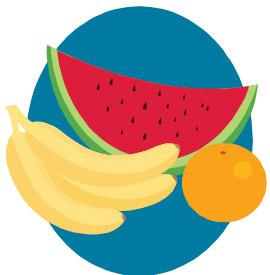


¿Qué comidas debo comer con frecuencia?

- Coma comidas pequeñas y detene antes de está lleno.
- Coma más frutas y verduras
- Coma más pescado en vez de carne de res
- Coma pan de trigo en vez de pan blanco



LOS GRUPOS DE COMIDA

PUENTES DE SALUD



Horario de Servicio: Jueves 6pm – 9pm

18th & South St.

Teléfono 215-490-6700

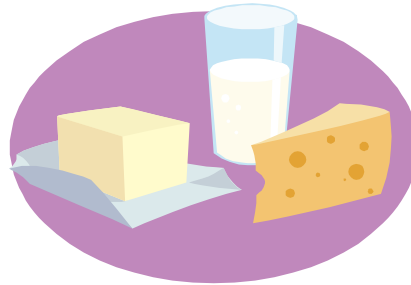
E-Mail: Puentes.de.salud@gmail.com



¡APRENDE LAS COMIDAS SALUDABLES E INSALUDABLES!

Las Comidas con mucha sal y grasa

- Comida Frita
- Quesos Salados
- Hamburguesas
- Artículos Enlatados



Las comidas con mucha proteína

- Frijoles
- Carnes con poca grasa
- Leche
- Huevos
- Queso
- Nueces (Cacahuates)

Las comidas con mucha azúcar

- Pan Blanco
- Soda
- Helado
- Galletos
- Arroz Blanco

