

**LA COMIDA  
SALUDABLE ES  
IMPORTANTE**

¡La Comida Nos  
Hace Crecer!

¡Todos Necesitamos  
La Comida Para  
Vivir!

¡La Comida Nos Da  
Energía!

¡Recuerde de comer  
porciones  
moderadas!

**PUENTES DE SALUD**



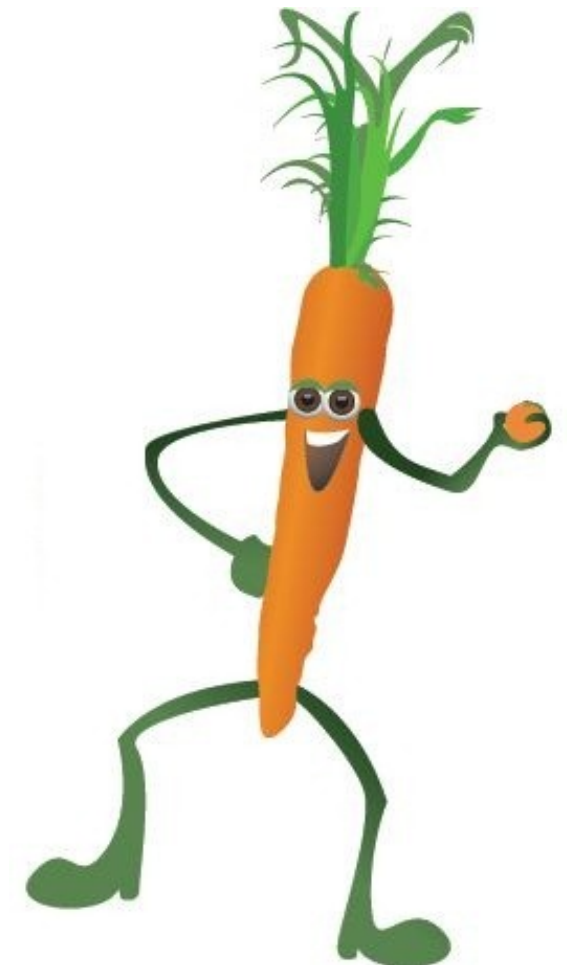
Horario de Servicio: Jueves 6pm – 9pm

18<sup>th</sup> & South St.

Teléfono 215-490-6700

E-Mail: [Puentes.de.salud@gmail.com](mailto:Puentes.de.salud@gmail.com)

**LA COMIDA  
SALUDABLE**



# ¡LA COMIDA NATURAL ES LO MEJOR!

La comida natural  
es comida de la  
tierra.

Verduras

Frutas

Pollo Sin Cuero

Pescado

Granos Integrales

Leche Descremada

Yogur

Huevos

Mucha Agua Pura

## La Comida Más Saludable



## La Comida Para De Vez En Cuando

