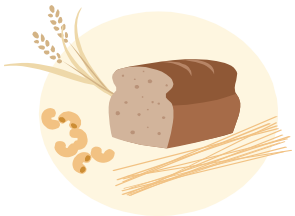
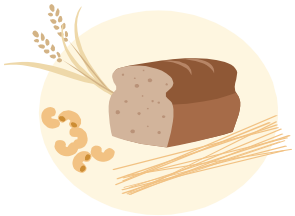
Granos Integrales Pueden...

Ayudar a prevenir algunos tipos de cáncer

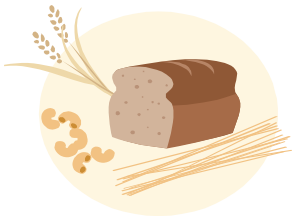
Ayudar a mantener un peso sano



Promover una zona digestiva sana



Reducir su riesgo de la diabetes



Protegerle contra la enfermedad cardíaca y bajar su nivel de colesterol

Recuerde:
La primera palabra en la lista de ingredientes tiene que ser “whole” (“integral”).

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND web.uri.edu/SnapEd

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.