

Perris Campaña de Cajas Registradoras Saludables

Consejos para nuestros días de compras

Todos necesitamos ayuda para encontrar opciones de alimentos saludables cuando nuestras opciones se limitan a alimentos, bebidas y bocadillos poco saludables.



Intente agregar color a su dieta agregando zanahorias, pepinos, pimientos, calabaza, espinacas, tomates y otros vegetales a sus bocadillos y recetas de alimentos.



Si está comprando alimentos procesados, busque el certificado de la Asociación Americana del Corazón- Esto nos permite saber que el producto cumple con los criterios para una alimentación saludable.

Recuerde que la campaña Cajas Registradoras Saludables está aquí para ayudar a las familias de Perris a obtener acceso a alimentos más saludables en las áreas de pago.

Comparta con nosotros qué tipo de alimentos y recetas les gustaría ver en estos volantes virtuales! comuníquese con Wendy a wendyromero@love4lifeassociation.org o al 951-575-0294

