



¿Sabía usted que?

¡Si ordena **agua** potable en vez de **soda** en restaurantes sólo una vez a la semana ahorraría **\$78** y **12,480 calorías** cada año!

¿Sabía usted que?

Usted puede hacer su propia **agua de frutas, baja en –calorías** "Agua de SPA." ¡Añadale naranja, limón, ay/o melón en rodajas a un jarro de agua y refrigérelo hasta que esté helado—**delicioso!!!**



Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative



Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative