



# Dele sabor al agua con fruta. ¡Pruebe con fresas!



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net).

Contenido desarrollado por County of Sonoma, Department of Health Services.



**Llene bolsitas  
con frutas  
y verduras  
para tener  
un bocadillo  
saludable listo  
para llevar.**



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net).

Contenido desarrollado por County of Sonoma, Department of Health Services.



**Para disfrutar  
de un bocadillo  
crujiente,  
coma verduras  
en vez de  
papitas.**



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net).

Contenido desarrollado por County of Sonoma, Department of Health Services.



**Tenga frutas  
y verduras  
cortadas para  
un bocadillo  
rápido.**



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net).

Contenido desarrollado por County of Sonoma, Department of Health Services.



**Sirva verduras  
con salsas  
bajas en grasa  
como hummus  
o salsa.**



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net).

Contenido desarrollado por County of Sonoma, Department of Health Services.



**Mezcle nueces,  
fruta seca  
y cereal  
integral para  
un bocadillo  
saludable.**



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net).

Contenido desarrollado por County of Sonoma, Department of Health Services.