



# Lo Saludable Comienza Aquí

**Pequeños pasos  
hacia hábitos  
más saludables**

**PARA CONSEJOS  
Y RECETAS, VISITE:  
[www.ZonadeSaludAZ.org](http://www.ZonadeSaludAZ.org)**

**ZONA  
DE SALUD  
AZ**

Este material fue financiado por el Programa de Ayuda de Nutrición Suplementaria de USDA-SNAP a través de la Zona de Salud AZ. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.