

Go, Slow and Whoa!

your way to healthy

GO

Eat or drink these
anytime

- Most natural and healthiest choice
- Provides important nutrients
- Examples: apples, black beans and water



SLOW

Eat or drink these
less often

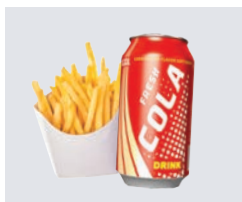
- No more than two or three times a week
- These are not as nutritious or healthy
- Examples: applesauce, refried beans, pretzels and 100% fruit juice



WHOA!

Eat or drink these every
once in awhile

- Two or three times a month or for special occasions, like birthdays
- Least nutritious and healthy
- Can cause tooth decay
- Examples: apple pie, chips, fries and soda



**Scan to learn more
about healthy living.**

¡Mucho, Poco y Muy Poco! al comer y tomar para así tener un cuerpo sano

MUCHO

Tome o coma estos en **cualquier** momento

- Lo más natural y la opción más saludable
- Proporcionan nutrientes importantes
- Ejemplos: manzanas, frijoles negros y agua



POCO

Tome o coma estos **no tan seguidos**

- No más de 2 a 3 veces por semana
- Estos no son tan saludables, ni nutritivos
- Ejemplos: puré de manzanas, frijoles fritos, pretzels y jugo 100% natural



MUY POCO

Tome o coma estos **solamente de vez en cuando**

- Dos a tres veces al mes o en ocasiones especiales, como un cumpleaños
- Son los menos nutritivos y saludables
- Tienen alto riesgo de causar caries dentales
- Ejemplos: pastel de manzana, fritos/papitas, papas fritas y sodas



**Escanee para aprender más
sobre una vida saludable.**