

HEART HEALTH & DAIRY FOODS

¿SABÍAS QUE?

Los productos lácteos no solo contienen una gran cantidad de nutrientes esenciales, sino que también pueden ayudar a mantener un corazón sano.

SEGÚN THE AMERICAN HEART ASSOCIATION:

Elige de **2 a 3 tazas** al día de productos lácteos “sin grasa” o “bajos en grasa” para ayudar a mantener un corazón sano.



American
Heart
Association®



Contenido cortesía de The American Heart Association
Para más información, visita www.nevadamilk.com