

¡Ixconyecpihpina tlen itconmomahseuia!

Mochicualitzin uitz itich tlen itconcuca.
Tla itconcuca mic tlacual tlen tecohcocoa
uan amo itconcuca tlen mitzoneyecchias,
tontlapanos ica mic cocolis.

¡Cuíde de su alimentación!

Su salud depende de lo que usted come.
Si come mucha comida chatarra y no come
lo saludable, usted va a sufrir de enfermedades.



Noiuqui moniqui tonmolinis mic uan
itconchias itlahhlen tiquitl.

También es importante hacer ejercicios
y vivir vida activa.



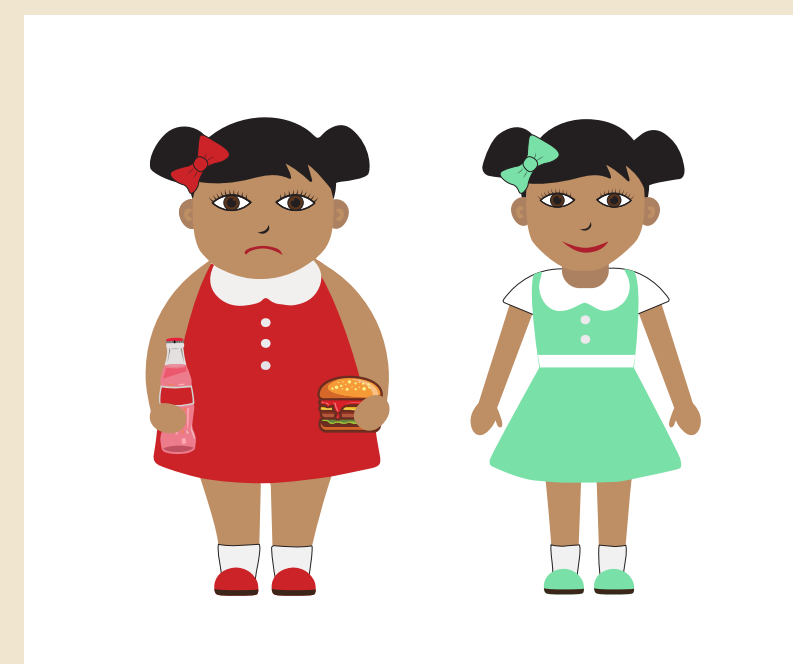
TLENOH MITZONCOHCOCOA



Ixquimonmacti moconeuantzitzin tlacual tlen amo tecohcocoa.

Ixquimonpaleui moconeuantzitzin, para maccuacan simi san tzocotzin tlacual tlen amo tematlani, quemeh refrescoh, tzopelic uan chiyauac tlacual.

Amo ixquimoncaua mamocococan oc coconeh.



Déles alimentos sanos a sus hijos.

Proteja a sus hijos, para que coman muy poca comida chatarra, como refrescos, dulces y también comida grasosa.

No permita que se enfermen en la edad joven.