

# Elige saludable



Sí es un desayuno saludable



No es un desayuno saludable

**Es saludable desayunar** 1 o 2 huevos, un vaso con leche (proteína, grasas, vitaminas y minerales), 1 rebanada de pan integral o una tortilla de maíz; fruta y/o vegetales (fibra, carbohidratos, vitaminas y minerales).

**No es un desayuno saludable:** Pan de dulce (carbohidratos refinados), muy poca proteína, muy poca fibra.

