

Tamaño de la porción de cereales y tubérculos en un desayuno saludable



Arroz integral
1/4 de taza.



Avena
1/2 taza.



Elote 1 pieza.



Pan integral de
caja 1 pieza.



Amaranto 1/4
de taza.



Galletas
integrales
5 piezas.



Tortilla
de maíz o trigo
1 pieza.



Bolillo integral
1/3 de pieza.



Camote
1/3 de pieza.



Cereal de caja
integral
1/3 de taza.



Granola
3 cucharadas.



Palomitas de
maíz naturales
2 tazas.



Papa 1/2 pieza.



Maíz, esquites
1/2 taza.



Pasta integral
1/2 taza.

