

Un desayuno saludable debe contener...



Alimento de origen animal (ej. huevo y leche).

Cereal integral (ej. una tortilla de maíz o una rebanada de pan integral).



Verdura (ej. 1 taza de ejotes o brócoli) y fruta (ej. 1 manzana o 1/2 taza de papaya).