

Cómo Completar un Desayuno

Tome al menos 3 alimentos para crear su desayuno

1. Elija una 1/2 taza de fruta o vegetales (o ambos)
2. Elija una segunda porción de fruta o algún otro alimento como granos/cereal, proteína o una porción de leche
3. Tome mínimamente 3 alimentos

Ejemplos de una comida completa:



+



= Comida



+



+



= Comida



+



+



= Comida



+



+



= Comida



+



= No es una
Comida
(No Fruta o vegetable)

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.