

Construya su Desayuno

Escoja al menos 3 alimentos incluyendo al menos ½ taza de frutas o vegetales para construir su desayuno.

¡Escoja 4 alimentos para una mejor nutrición!

1. Escoja al menos ½ taza de frutas o vegetales (½ taza de fruta o vegetal es un artículo).
2. Escoja su segunda opción de fruta o otro alimento como granos, proteína o leche.
3. Escoja un mínimo de 3 artículos de comida.

Ejemplos de Comida:



Esta institucion provee igualdad de oportunidades.