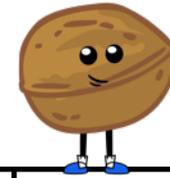




Empieza tu día con un desayuno saludable



saltas	1%	tres	100% integral	huevos	fibra	vegetales	comerte
--------	----	------	---------------	--------	-------	-----------	---------

Llena los blancos.

1. Necesitas por lo menos tres grupos alimenticios en tu desayuno.

2. Es difícil para tu cerebro pensar cuando te saltas el desayuno. .

3. Agrégale leche de 1% a tu cereal.

4. Los huevos, semillas y nueces son una gran fuente de proteína para el desayuno.

5.

5. Haz tus tostadas con pan 100% integral.

6. Elige cereal alto en fibra.

7. Es mejor comerte la fruta que tomarla..

8. Agrégale vegetales a tu tortilla de huevos

