

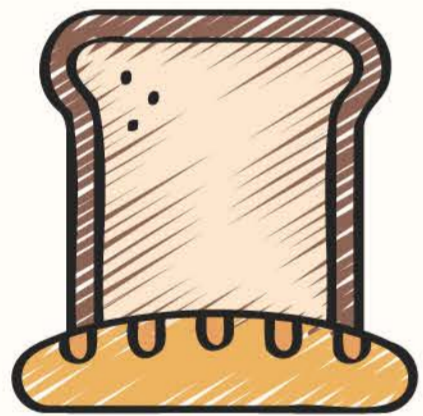


## ¡Desayuna Bien y Siente la Energía!

¡El desayuno es clave para empezar con mucha energía!

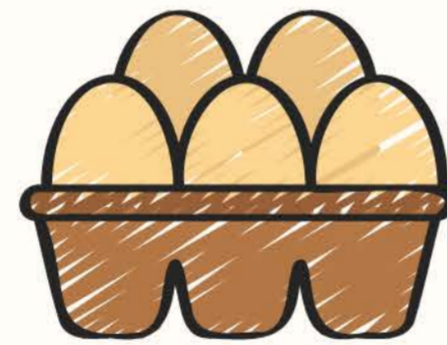
Para que tu desayuno sea súper completo, **asegúrate de incluir estos alimentos:**

### CARBOHIDRATOS:



Te darán la energía que **necesitas** para tus actividades. Ejemplos: pan, galletas, avena, granola, ¡y más!

### PROTEÍNAS:



Ayudan a que crezcas fuerte y **saludable**. Puedes incluir queso, yogurt, huevo o pollo.

### BEBIDAS SALUDABLES:



¡El agua es la mejor opción!  
Te mantiene hidratado y lleno de energía.

### FRUTA:



Es rica en vitaminas y te hace **sentir súper bien**. Recuerda, lo mejor es comerla al natural, ¡sin hacer jugo!

**CON UN DESAYUNO COMO ESTE, ¡TE SENTIRÁS INCREÍBLE TODO EL DÍA!**

**¡Las Frutas y los Vegetales  
te hacen fuerte y saludable!**



**¡Come muchas  
frutas y vegetales  
para estar saludable  
y lleno de energía!**

# ¡RECUERDA TOMAR AGUA!



El agua te hidrata y te da energía,  
por eso **mínimo toma 6 vasos de  
agua durante todo el día.**

