



Empiece cada día con granos integrales. Ayude a sus hijos a lograr que su día comience saludablemente. Sirva distintas presentaciones de granos integrales como cereal, pan, tortillas o panqueques para desayunar. Los granos integrales les proporcionan a sus pequeños vitaminas del complejo B, minerales y fibra para que se sientan satisfechos por más tiempo y se mantengan alertas y concentrados en la escuela.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.

