

# ¿Qué hay para desayunar?



**¡\$4.89 por caja**  
cereales integrales



**¡\$113 por mes\***  
medicina para el  
colesterol

**Consumir entre 20 y 35 gramos de fibra al día**—es sólo una de las muchas formas en las que usted puede ayudar a reducir su riesgo ante costosos problemas de salud. Cuando se trata del costo de la atención médica, nuestras opciones pueden marcar una gran diferencia.

**Visite [bcbstx.com](http://bcbstx.com) y encontrará más formas de ayudar a que la atención médica sea más asequible.**



**BlueCross BlueShield  
of Texas**

\*Fuente: Harvard School of Public Health