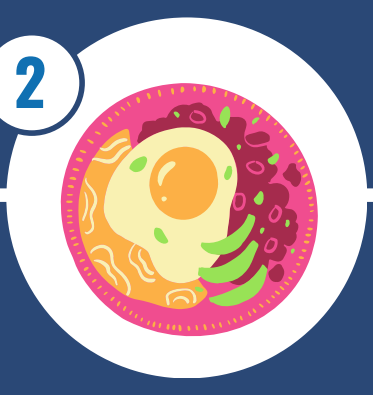
Desayuno Escolar

La primera comida que ingerimos después de pasar largas horas sin comer durante la noche, es el desayuno. Este cubre el 35% de las necesidades nutritivas de nuestros hijos e hijas. Conoce algunos de sus beneficios.

1

Desayunar ayuda a concentrarse en el aula de clases, estar atentos y captar mejor la información que imparten los profesores.

2

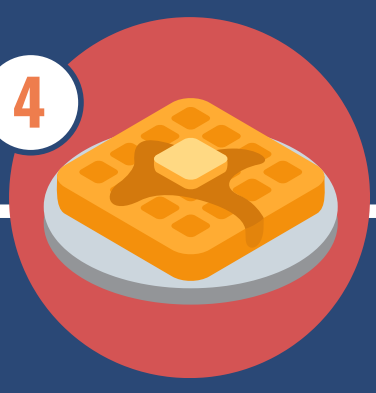


Desayunar mejora el rendimiento físico, ya que el organismo recibe los nutrientes que necesita para funcionar correctamente.

3

Activa el metabolismo, después de pasar aproximadamente 8 horas sin comer, el funcionamiento del cuerpo se hace lento. El desayuno le suministra al cuerpo la energía necesaria para comenzar el día de forma activa y saludable.

4



Desayunar reduce la ansiedad por comer y permite llegar al almuerzo con menos hambre.

5

Un adolescente que desayuna mejora su estado anímico durante el día. La falta de nutrientes puede causar irritabilidad en las personas.

6

No desayunar o hacerlo de forma incompleta, unido al sedentarismo, propician el desarrollo de sobrepeso y obesidad en la infancia y la adolescencia.

Unidad Educativa Municipal Fernández Madrid