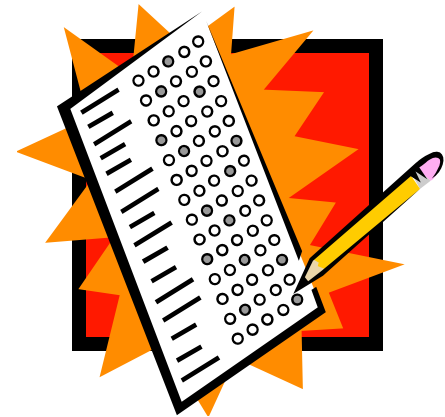


¿Por qué es importante desayunar?

Porque...
te ayuda a concentrar,
te proporciona energía y
te ayuda a obtener mejores calificaciones en
los exámenes.



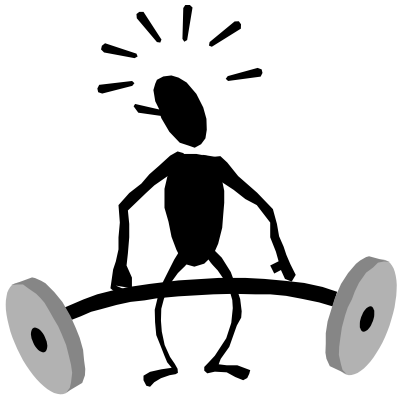
Revised August 2014

¿Qué sucede cuando no desayunas?

Te puedes sentir débil.

Quizá no te puedas concentrar.

Puedes tener dolor de cabeza.

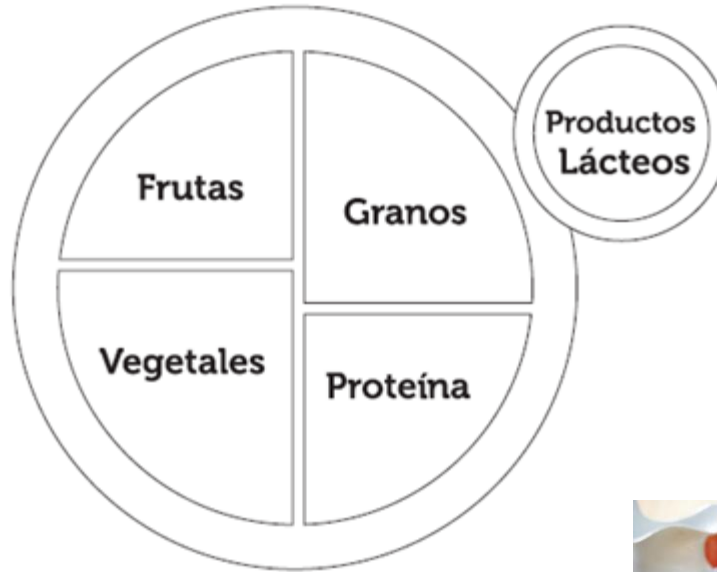




NURTURE

www.nurtureyourfamily.org

¿Qué alimentos contiene un desayuno saludable?



¿Cuáles alimentos te dan una energía pasadera?

Los alimentos azucarados y los alimentos ricos en grasas no saludables.



Photo courtesy of Sam Love



Grupo 1

No tener tiempo para desayunar

- Annie se duerme tarde en el noche y se despierta tarde en la mañana.
- No tiene tiempo para sentarse a desayunar.

Grupo 2

Le gusta desayunar Alimentos Slow



- A David le gustan los cereales con mucha azúcar – entre mas azúcar y color tengan mejor.
- David tienes sueño en la escuela ante del lunch.

Grupo 3

No le gusta cereales

- A Sandy no le gusta el cereal.
- Ella quiere comer un desayuno saludable ante de ir a la escuela.

