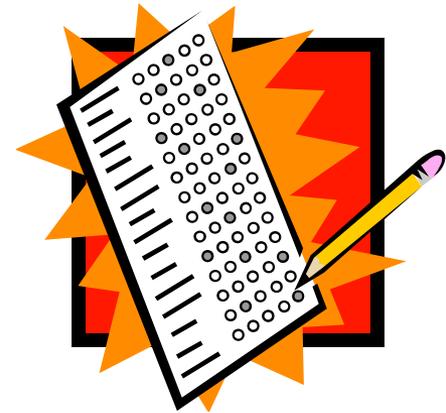


# ¿Por qué es importante desayunar?

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.

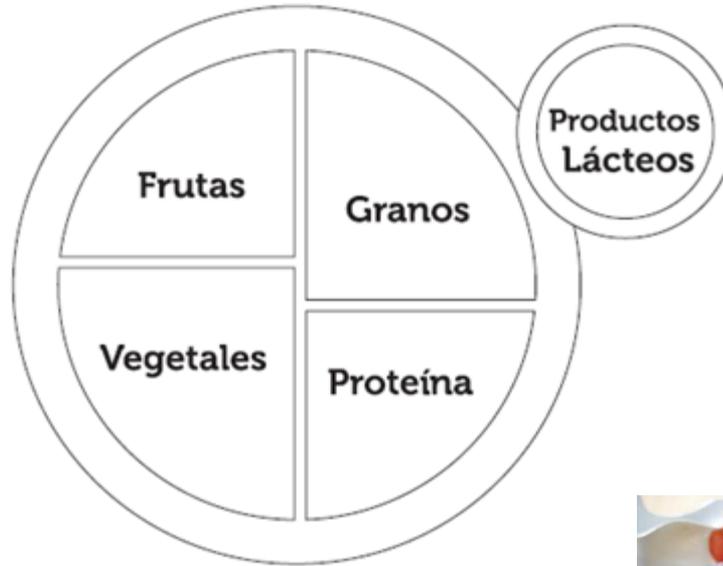




**NURTURE**

[www.nurtureyourfamily.org](http://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.

