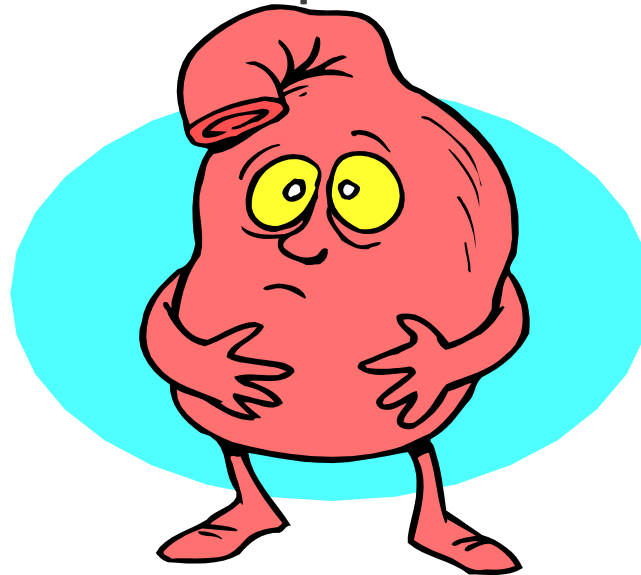


¡Hambre!

El hambre es un sentimiento físico que puede ser como dolor de estomago, sonidos como gruñidos, sentir la cabeza ligera, o tener ansiedad por falta de comida.



Antojo

El antojo es un deseo emocional de querer o desear comer o beber sin tener síntomas físicos de hambre o sed.

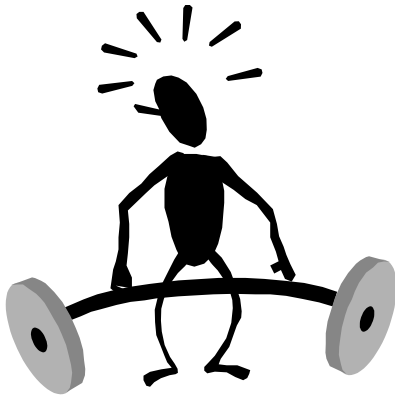


¿Qué sucede cuando no desayunas?

Te puedes sentir débil.

Quizá no te puedas concentrar.

Puedes tener dolor de cabeza.

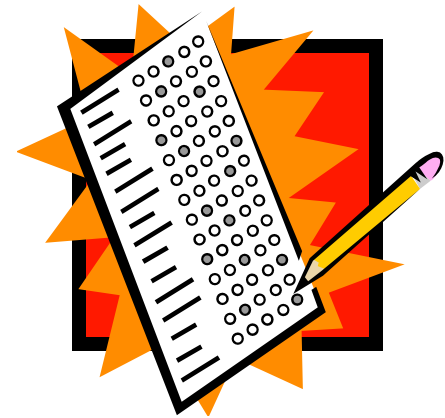


¿Por qué es importante desayunar?

Porque...

te ayuda a concentrar,
te proporciona energía y

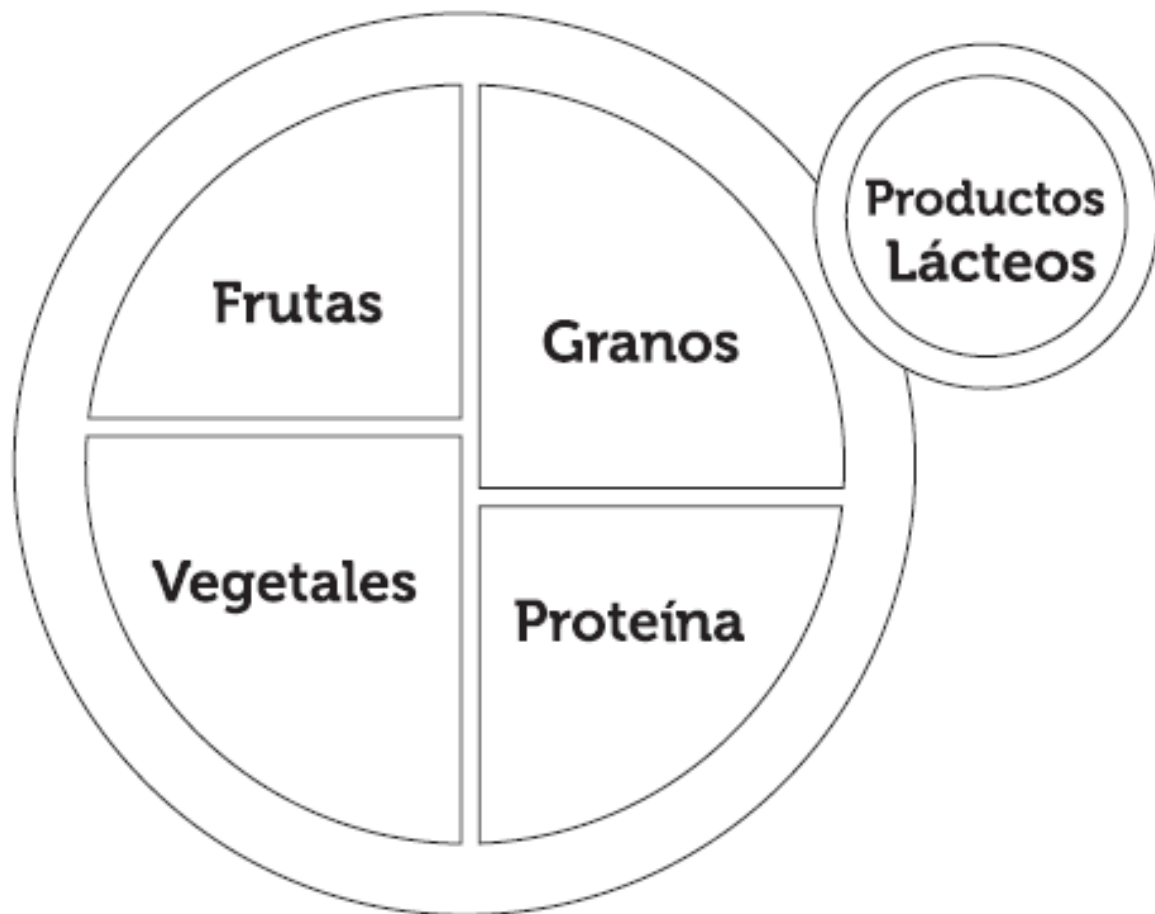
te ayuda a obtener mejores calificaciones en
los exámenes.





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org



MiPlato
Choose **MyPlate.gov**