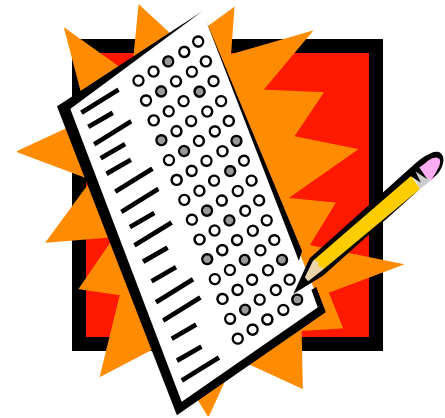


¿Por qué es importante desayunar?

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

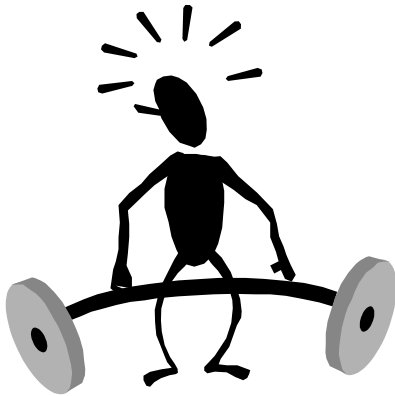


¿Qué sucede cuando no desayunas?

Te puedes sentir débil.

Quizá no te puedas concentrar.

Puedes tener dolor de cabeza.

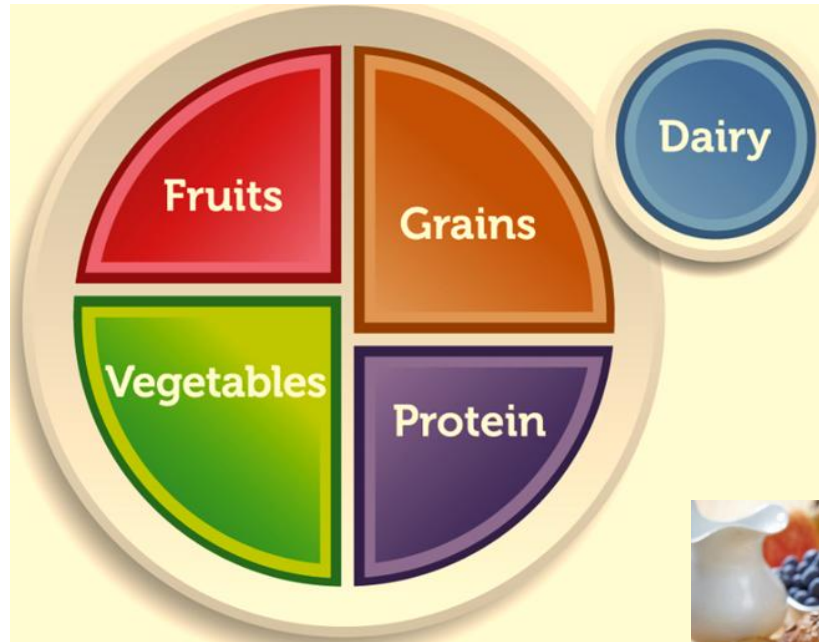




NURTURE

www.nurtureyourfamily.org

¿Qué alimentos contiene un desayuno saludable?



¿Cuáles alimentos no te dan la energía suficiente?

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



Photo courtesy of Sam Love

Desayuno No. 1



Desayuno No. 2



Desayuno No. 3

