

Beneficios del Desayuno



- ❖ Comer el desayuno puede ayudar a mejorar las matemáticas, la lectura, y las puntuaciones de los exámenes estandarizados.
- ❖ Los niños que desayunan son mas propensos a comportarse mejor en la escuela y llevarse bien con sus compañeros que aquellos que no lo hacen.
- ❖ El desayuno ayuda a los niños a prestar atención, realizar tareas de resolución de problemas y mejorar la memoria.
- ❖ Es probable que los niños que comen desayunos escolares tengan menos ausencias e incidentes de tardanza que aquellos que no lo hacen.
- ❖ Al desayunar, los estudiantes obtienen mas nutrientes importantes, vitaminas y minerales como el calcio, la fibra dietética, el folato y la proteína.
- ❖ Estudios han demostrado que los niños que toman el desayuno regularmente tienen menos probabilidades de tener sobrepeso.
- ❖ Comer el desayuno como un niño es importante para establecer hábitos saludables para mas tarde en la vida.
- ❖ Lo que usted come para el desayuno puede tener un impacto en el aprendizaje. Un estudio mostro que comer alimentos para el desayuno altos en fibra y bajos en azúcar para el desayuno ayudo a los estudiantes a mantener los efector cognitivos del desayuno.
- ❖ El desayuno escolar proporciona porciones diarias de fruta, granos enteros y leche, mas aproximadamente $\frac{1}{4}$ de las calorías recomendadas necesarias para una energía duradera.

