

# Importancia del desayuno para los niños

Constituye una fuente de vitaminas y minerales necesarios para que los niños crezcan fuertes y saludables.

Es la primera comida del día después del descanso, con ella se rompe el ayuno.

El desayuno aporta energía para que los niños se mantengan activos, atentos y más concentrados en la escuela.

Los niños que desayunan ingieren nutrientes que ayudan a prevenir el desarrollo de sobrepeso y obesidad.

