



Crea hábitos saludables de alimentación.



Mejora la concentración en clase.

Estas son algunas razones para desayunar todos los días.



Mejora la memoria y el aprendizaje.

Provee energía para actividades escolares.



"De Souza, et al. Skipping breakfast is associated with the presence of cardiometabolic risk factors in adolescents: Study of Cardiovascular Risks in Adolescents - ERICA. British Journal of Nutrition, 2021;126(2), 276-284.
H. Sampasa-Kanyinga. Eating breakfast regularly is related to higher school connectedness and academic performance in Canadian middle- and high-school students. Public Health, 2017;145:120-123.