

Desayunar es parte de una dieta correcta



Establezcan un horario para desayunar.

Permanecer sin desayunar por muchas horas no es bueno para la salud.

Tener el hábito de desayunar ayuda a mantener un peso saludable y prevenir enfermedades.

Desayunar ayuda a regular el apetito y la sensación de hambre a lo largo del día.

El desayuno es una comida importante para niños y adultos.

