



DESAYUNO. Un buen desayuno ayuda a mejorar el rendimiento escolar de los niños. En un artículo publicado por la revista ANNALS OF NUTRITION AND METABOLISM realizado sobre 100 niños americanos de primaria se confirma esa relación. Los niños con desayunos insuficientes tenían más fallos de atención y rendimiento, todo ello posiblemente ligado al mantenimiento o no de un adecuado nivel de glucemia.