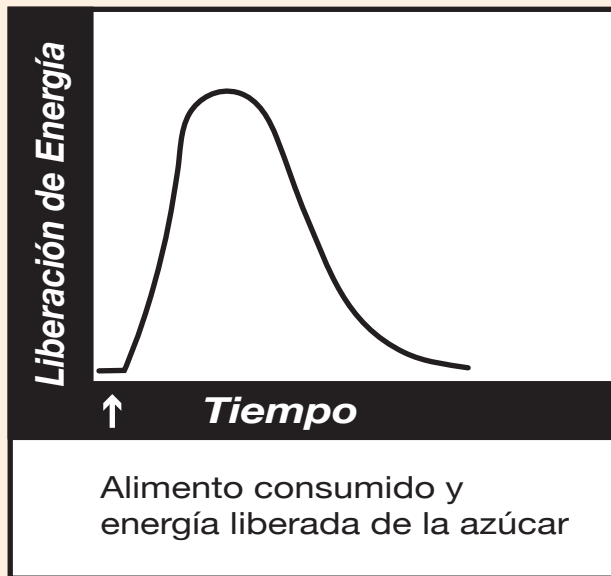




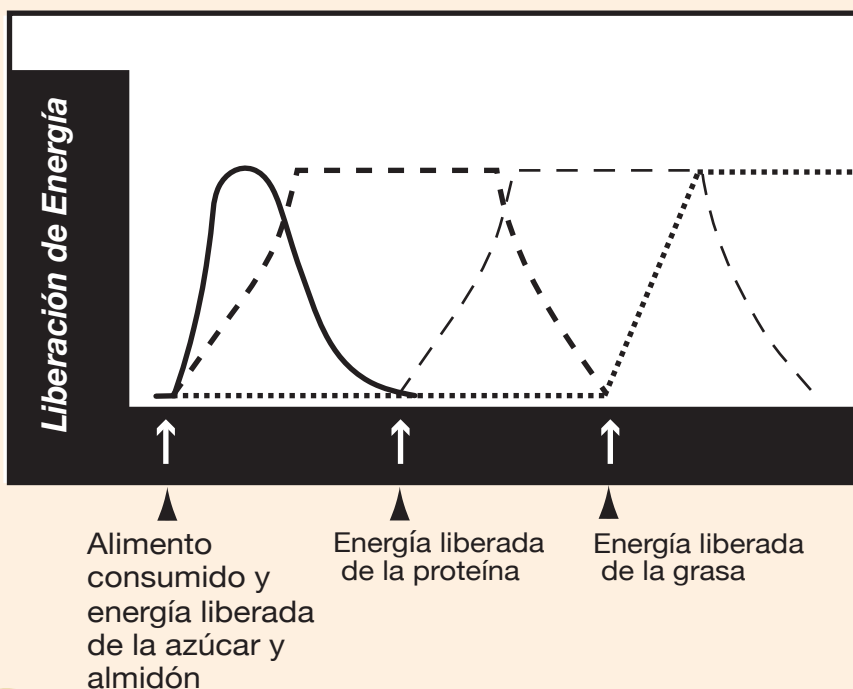
# PERFIL DE UN DESAYUNO BALANCEADO

## Comparación de Energía de Dos Desayunos Diferentes Disponibles para su Aprendizaje



Los alimentos azucarados que se consumen, en lugar de las comidas, ocasionan que se eleve rápido el azúcar y la energía.

Después de una hora, el azúcar y la energía en la sangre bajan rápidamente, produciendo síntomas de hambre.



Un desayuno balanceado que contiene azúcar, almidón, proteína y grasa, prolonga la liberación de energía y previene que baje la azúcar en la sangre por muchas horas.

Origen: National Dairy Counsel

