



MÉXICO
PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA



CONACYT
Consejo Nacional de Ciencias y Tecnología



Instituto Politécnico Nacional
Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía

Complemento informativo sobre la importancia de la “hora de la fruta” y del desayuno

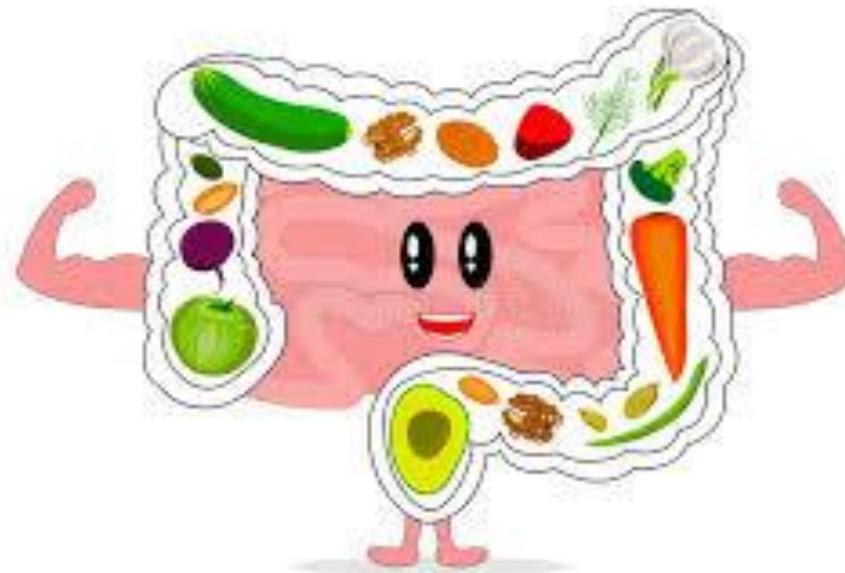
Escuela primaria 20 de noviembre, Apaxco, Estado de México, 2023

HORA DE LA FRUTA

Comer fruta natural (no jugos ni néctares) aporta fibra a nuestra alimentación, lo que contribuye a generar un efecto de saciedad en el organismo, evitando así el consumo de alimentos “chatarra”.



Las frutas son buena fuente de fibra, la cual es muy importante para el buen funcionamiento intestinal y evitar el estreñimiento.



La fruta aporta vitaminas A y C, las cuales ayudan a fortalecer las defensas del organismo y así a prevenir la aparición de enfermedades infecciosas.



LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

Cuando los estudiantes desayunan poco o nada, más tarde tienden a buscar alimentos como panes, galletas, golosinas, frituras, jugos, néctares y refrescos, todos relacionados con el desarrollo del sobrepeso y la obesidad infantil. Por el contrario: **un desayuno suficiente y nutritivo ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil.**



La ausencia del desayuno afecta negativamente los procesos mentales para recibir, procesar y crear información, por lo tanto, **los estudiantes que no desayunan reducen su capacidad de aprendizaje.**

