COMIDA

Los niños que desayunan se desenvuelven mejor casi en todo aspecto. El Dr. Michael Murphy profesor de psiquiatría del Colegio Médico de Harvard, informa que aquellos estudiantes de los colegios públicos de Filadelfia y Baltimore que suelen desayunar, reciben calificaciones en matemáticas mejores casi en un grado que aquellos que raramente desayunan. Esta investigación revela asimismo que quienes raramente desayunan manifiestan niveles mayores de trastornos de déficit de atención, absentismo y retraso. El equipo de investigación el Dr. Murphy fue capaz de descubrir una conexión casual: cuando se obligó a alumnos que generalmente no desayunaban a participar en un programa de desayunos escolares, estos estudiantes mejoraron su actuación académica, su periodo de atención y su asistencia a clase.

Exraído de Iluminar un alma

De Lawrence Kelemen