



## Un buen desayuno

**Las personas que desayunan bien habitualmente tienen entre un 35 y un 50% menos de probabilidades de tener predisposición para desarrollar diabetes y obesidad. Esta es la conclusión de un estudio presentado en la última conferencia anual sobre prevención y epidemiología cardiovascular celebrada en Miami. Además de proporcionar energía suficiente para afrontar las actividades diarias, el desayuno evita los atracones a la hora del almuerzo o de la cena.**