TOMA UN BUEN DESAYUNO

TODOS LOS DÍAS

PARA TENER ÉXITO EN EL COLEGIO O EL TRABAJO

Universidad de Chile

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
inta
Universidad de Chile

al día 5
5 al día Chile

IMPORTANTE
Organiza tu tiempo para tomar desayuno en forma relajada y en familia

¿POR QUÉ ES NECESARIO TOMAR DESAYUNO?

Porque después de 10 o 12 horas de ayuno necesitamos energía y nutrientes para realizar nuestras actividades diarias.

Tomar un desayuno saludable todos los días te ayuda a mantener un peso apropiado y mejorar el rendimiento físico y mental. Se ha demostrado que los niños que no desayunan tienen menor rendimiento escolar, debido a la falta de glucosa que aporta la energía necesaria para el buen funcionamiento del cerebro.

¿EN QUÉ CONSISTE UN BUEN DESAYUNO?

Puede incluir: leche o yogurt, pan o cereales, fruta o jugo de fruta natural sin azúcar.

Agregar a elección:
huevos, queso, quesillo o palta.

¿EXISTE RELACIÓN ENTRE EL DESAYUNO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Sí, porque al realizar actividad física sin tomar desayuno puedes tener fatiga o desmayarte por falta de energía disponible. Recuerda, hay que tomar desayuno sólo una vez al día y todos los días. Las personas que desayunan dos veces cada día, por ejemplo en casa y el colegio, tienden a tener sobrepeso u obesidad.

VENTAJAS DE TOMAR UN BUEN DESAYUNO

- Te permite mantener un buen crecimiento y desarrollo
- Mejora el rendimiento físico y mental
- Ayuda a mantener un peso saludable
- Mejora la concentración y el comportamiento
- Aumenta el rendimiento y la productividad en el trabajo
- Contribuye a mantener tu salud y bienestar

1ª edición 2014

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA,
de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

www.inta.cl/consumidores • www.5aldia.cl

Autores: Zacarías I, González CG, Olivares S.