

UN BUEN DESAYUNO

HACE UN GRAN DÍA

UN DESAYUNO SALUDABLE  
ES BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL



UNIVERSIDAD DE CHILE  
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos  
Doctor Fernando Monckeberg Barros

## ¡COMIENZA TU DÍA CON TODO!

¿POR QUÉ EL DESAYUNO ES TAN IMPORTANTE?

Porque el desayuno te aporta la energía y nutrientes necesarios para poder realizar las actividades diarias, y que debes reponer después de 10 a 12 horas de ayuno.

Además, tomar un desayuno saludable todos los días, te ayuda a mantener un peso adecuado y mejorar el rendimiento físico y mental.

Por otra parte, se ha demostrado que los niños y niñas que no toman desayuno, tienen un menor rendimiento escolar, debido a la falta de glucosa que aporta la energía necesaria para el buen funcionamiento del cerebro.

POR TODO ESTO,  
**¡MEJORA TU DESAYUNO, MEJORA TU DÍA!**

## PERO NO CUALQUIER DESAYUNO ES BUENO

¿EN QUÉ CONSISTE UN BUEN DESAYUNO?

Un desayuno saludable incluye

PAN O CEREALES DE PREFERENCIA INTEGRAL, Y PARA EL PAN SE PUEDE AGREGAR HUEVO, QUESO, QUESILLO, PALTA O TOMATE.

LECHE O YOGUR

FRUTAS ENTERAS O TROZADAS.



## TU CUERPO ACTIVO DESDE QUE SALE EL SOL

¿EXISTE RELACIÓN ENTRE EL DESAYUNO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Absolutamente, porque el realizar actividad física sin tomar desayuno puede producir fatiga o desmayo por falta de energía disponible.



## RECUERDA

Tomar desayuno sólo una vez al día y todos los días, ya que las personas que desayunan dos veces cada día, tienden a tener sobrepeso y obesidad.



# HAZ LA DIFERENCIA DESDE EL PRIMER MOMENTO DE LA MAÑANA

DESAYUNAR SALUDABLEMENTE  
TIENE MÚLTIPLES BENEFICIOS EN  
DIVERSOS ASPECTOS DE NUESTRO  
DESEMPEÑO DIARIO Y EN LAS  
DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA.  
A CONTINUACIÓN, TE  
COMPARTIMOS SOLO ALGUNAS

- 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.

Autoras: Isabel Zacarías, Lorena Barrios y Carmen Gloria González.

[www.Saldia.cl](http://www.Saldia.cl) · [www.inta.cl/material-informativo](http://www.inta.cl/material-informativo)

   / @Saldiachile

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio,  
sin la autorización previa de las autoras.