

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.



¡NO OLVIDES INCLUIR FRUTAS EN TU DESAYUNO!

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.

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.





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.5aldia.cl · www.inta.cl/material-informativo

   / @5aldiachile

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