

# La importancia del desayuno

## Descripción

¿Quieres hacer efectiva tu dieta? ¡No te saltes la comida más importante!

**Nicol Wiehoff**

[nwiehoff@todomujeres.cl](mailto:nwiehoff@todomujeres.cl)

[Follow @nicolwiehoff](#)

**El desayuno es la comida más importante del día**

El desayuno es la comida más importante del día

**SANTIAGO.-** Para hacer efectiva tu dieta lo primero que debes hacer es tomar un buen desayuno, ya que es la comida más importante del día. Y es cierto. Un buen desayuno es la base de una alimentación y sirve para tener una salud adecuada, al punto de que hasta reduce el riesgo de desarrollar diabetes.

### ¿En qué consiste un desayuno de campeonas?

La primera comida de tu dieta debe representar entre el 20% y el 25% de las calorías que ingieres durante el día, y es importante que esté bien balanceado para que recibas los nutrientes esenciales. Un buen desayuno debe incluir:

- **Pan o cereales, de preferencia integrales**
- **Productos lácteos**
- **Frutas o jugo de frutas**
- **Otros productos:** puedes incluir una bebida estimulante, como café o té; productos derivados de la carne, como el jamón en pequeñas cantidades, o huevos (puedes elegir comer las claras únicamente si deseas) que contienen las proteínas que construyen los tejidos y las células; también puedes incluir en pequeñas cantidades queso (bajo en grasa o desgrasado), mantequilla o margarina.

### ¿Por qué es necesario un buen desayuno?

- **Mantiene un estado nutricional correcto:** si no desayunas o no lo haces adecuadamente, es difícil que completes los requerimientos de energía, calcio y otros elementos nutritivos en las demás comidas. Un buen desayuno contribuye significativamente al consumo diario de vitaminas y minerales.
- **Mejora el rendimiento intelectual y físico:** si suprimes el desayuno, pones en marcha en tu organismo un mecanismo que altera el nivel aceptable de azúcar en la sangre, esos cambios alteran la conducta e influyen de modo negativo en el rendimiento físico e intelectual.
- **Ayuda a bajar de peso o a controlarlo:** al mantener tu estómago lleno hasta la próxima comida, evita que comas de más. Además, no te tienta a “picar” dulces, refrescos o golosinas de cualquier tipo, que siempre aportan calorías extra.

- **Ayuda al tránsito intestinal y mejora los niveles de colesterol:** eso se debe al contenido de fibra de los cereales integrales y las frutas.

**Fecha de creación**

octubre 2013