

LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

DESAYUNA BIEN, RINDE MEJOR

BENEFICIOS

El desayuno mejora concentración, memoria y energía.

Según un estudio, el 53,1% de los estudiantes lo vincula con mayor concentración, el 30,6% con mejor rendimiento físico, y en escolares rurales se asocia con mejores notas en Lengua y Matemáticas.

HÁBITOS EN ESTUDIANTES

El 66% desayuna todos los días, el 6,8% nunca lo hace, el 44,9% omite el desayuno por falta de tiempo y solo el 32,7% consume frutas y verduras.

01



02



¿QUÉ ES?

El desayuno es la primera comida del día tras el ayuno nocturno que proporciona energía y nutrientes que el cuerpo y el cerebro necesitan para funcionar correctamente. Se considera una de las comidas más importantes del día.

CONSECUENCIAS DE OMITIRLO

Algunos estudiantes reportan fatiga, somnolencia y dolor de cabeza al omitir el desayuno, lo que puede reducir glucosa cerebral y afectar concentración, atención, memoria y rendimiento escolar.

QUÉ INCLUIR

Un desayuno equilibrado con fruta, lácteos, cereales integrales, proteínas y agua aporta energía, mantiene la glucosa estable y mejora concentración, memoria, atención, rendimiento físico y estado nutricional, especialmente en escolares.



04

03

DESAYUNO EQUILIBRADO = ENERGÍA, CONCENTRACIÓN Y MEJOR RENDIMIENTO

Fuentes:

Gómez et al. (Dialnet, 2023); RENC (2021); Fundación Española de la nutrición (2024); Revista de la Educación y Nutrición (2022); Dialnet (2022); Sanitas (s.f.).