

## DESAYUNO SALUDABLE

El **desayuno** es la primera ración del día que debe aportar la energía necesaria para comenzar las actividades diarias. Debe aportar en torno al **20-25%** del valor energético total diario.



La importancia de esta toma radica en su contribución al **reparto equilibrado de la ingesta energética** a lo largo del día, y, además, asegura el aporte suficiente de determinados nutrientes que cuando no se desayuna no se consiguen mediante el resto de las tomas.

Además, diversos estudios sugieren que las personas que toman desayuno poseen menor prevalencia de obesidad que las que no lo consumen. Esto puede deberse al reparto más equilibrado del resto de las tomas durante el día. Se debe atender especialmente al **desayuno del colectivo infantil**, ya que se han observado **efectos positivos en el rendimiento intelectual y escolar de los niños que consumen un desayuno saludable**.

Por tanto, puede decirse que el desayuno:

- **Asegura la ingesta energética de determinados nutrientes.**
- **Ayuda a mejorar la distribución de los aportes energéticos a lo largo del día.**
- **Mejora la densidad nutricional.**
- **Aumenta el rendimiento físico y cognitivo.**
- **Evita la sobrecarga ponderal.**
- **Mejora el perfil lipídico.**