

65% de los chilenos toma desayuno todos los días: la primera comida del día es clave para la energía y el rendimiento

El desayuno sigue siendo una prioridad para los chilenos, según la encuesta 5C realizada por Cadem, el 65% de los encuestados afirma tomar desayuno todos los días, destacando el pan (33%) y el café (28%) como los elementos más consumidos, mientras que la palta se consolida como el acompañamiento favorito (61%).

El estudio muestra que el desayuno no es solo alimento, sino un momento funcional y emocional. El 53% asegura que sin desayuno no funciona, el 47% lo considera un momento sagrado y el 44% cree que es la mejor comida del día.

Anuncio Patrocinado

**“El desayuno cumple un rol esencial, al ser el momento en que se reponen los niveles de glucosa, es la principal fuente de energía para el cerebro y los músculos. El consumo regular de desayuno se asocia a una mejor función cognitiva, favoreciendo la memoria y la concentración, así como a una mayor capacidad de regulación metabólica y del apetito a lo largo del día. Por el contrario, omitir el desayuno se ha vinculado con una menor ingesta de nutrientes esenciales, aumento de la fatiga y hábitos alimentarios menos saludables”,** explica la Dra. Eliana Reyes, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes.

Entre semana, la mayoría desayuna entre las 7:00 y 9:00 horas (47%), mientras que los fines de semana el horario preferido se extiende entre las 9:00 y 11:00 horas (55%). Además, el 70% realiza esta comida en casa, frente al 17% que lo hace en el trabajo o la universidad.

65% de los chilenos toma desayuno todos los días: la primera comida del día es clave para la energía y el rendimiento



**WAVM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

- 🖼️ Impresiones
- 📱 Manejo de redes sociales
- 📺 Videos y fotografías profesionales

🗨️ **Conversemos por WhatsApp**

**“No existe un único horario perfecto para todas las personas, pero lo ideal es consumir el desayuno dentro de las dos horas posteriores a despertar. Esto permite restablecer los niveles de glucosa tras el ayuno nocturno y aportar energía suficiente para las actividades de la mañana”,** agrega la especialista.

### **La palta y sus beneficios para la salud**

El pan con palta es la combinación favorita del desayuno para el 55% de los chilenos. **“Este alimento no solo aporta sabor, sino que es una fuente de grasas saludables, fibra y vitaminas, que ayudan a mejorar la salud cardiovascular, mantener niveles adecuados de colesterol y prolongar la sensación de saciedad”,** comenta la directora de la Escuela de Nutrición y Dietética UANDES.

Incorporarla en la primera comida del día contribuye a un inicio de jornada más nutritivo y equilibrado.

y tú, ¿qué opinas?