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

PERMISO
CIRCULACIÓN
Segunda cuota
Paga en línea:
www.muninogales.cl
📢 Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.
Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)
📅 Martes 26 al viernes 29 de Agosto:
🕘09:00 - 13:30 horas.
📅 Sábado 30 de Agosto: 🕘09:00 - 13:30 horas.
También puedes realizar el trámite en www.muninogales.cl
Nogales
MUNICIPALIDAD

“**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.

“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?