

# Levántese y coma todo



## Conozca los beneficios de empezar el día con un buen desayuno

Un auto no arranca sin combustible y lo mismo sucede con su cuerpo. Tener un desayuno saludable reabastece su cuerpo y proporciona energías para empezar el día. Trate de comer un desayuno saludable en base a una variedad de alimentos, como cereales integrales, proteínas con bajo contenido de grasa o lácteos y frutas. Las personas que comen alimentos saludables en su desayuno son más propensas a:

- Consumir más vitaminas y minerales y menos grasa y colesterol
- Tener más energía y resistencia
- Mejorar la concentración y productividad en la mañana
- Controlar su peso y hambre

Cuando desayune con alimentos saludables, aumentará su energía y comerá bien todo el día.



**BlueCross BlueShield  
of Illinois**

*Fuente: Mayo Foundation for  
Medical Education and Research*

46325.0706L