CUADERNO DE IDEAS

¿El desayuno es la comida más importante del día

Alimentación y bienestar · 20/11/2026 · Por Camilo Calderón

Lo hemos escuchado toda la vida, pero ¿de dónde salió la idea de que el desayuno es la comida más importante del día? Descubre su curioso origen, qué dicen los estudios y cómo decidir qué te funciona a ti.

Desayune bien, que es la comida más importante del día.” Seguramente te lo dijeron en tu casa, en el colegio o en algún comercial de cereal. La frase está tan metida en nuestra cultura que casi nadie se pregunta de dónde viene ni si es cierta.

En este artículo vas a descubrir el curioso origen de esa idea, qué ha encontrado la ciencia sobre desayunar o no desayunar, y cómo pensar en tu primera comida sin reglas rígidas ni culpa.

¿Quién dijo que el desayuno es la comida más importante?

Una revista de salud… y una empresa de cereales

La frase se rastrea hasta 1917. Ese año, la dietista Lenna Cooper escribió en la revista estadounidense Good Health que el desayuno era la comida más importante del día porque es la que “da inicio a la jornada”.

El detalle curioso es quién editaba la revista: el médico John Harvey Kellogg, coinventor de las hojuelas de maíz junto con su hermano. Es decir, la idea se popularizó en una publicación ligada a quienes vendían el producto estrella del desayuno.

El desayuno “contundente” también tuvo campaña

Años después, el publicista Edward Bernays trabajó para una empresa que quería vender más tocineta. Su estrategia fue encuestar a miles de médicos sobre si un desayuno abundante era mejor que uno ligero. La mayoría dijo que sí, y esa respuesta se usó para promover el clásico desayuno de huevos con tocineta.

Nada de esto prueba que desayunar sea malo. Pero sí muestra algo importante: buena parte de la fama del desayuno se construyó con publicidad, no con estudios.

Qué dice la ciencia sobre desayunar

El desayuno no es una herramienta mágica para el peso

Durante años se recomendó desayunar para “activar el metabolismo” y evitar subir de peso. En 2019, la revista médica The BMJ publicó una revisión de 13 ensayos controlados en adultos. Encontró que quienes desayunaban no pesaban menos. De hecho, consumían en promedio unas 260 calorías más al día. Los autores aclararon que los estudios eran de baja calidad y de corta duración, así que la conclusión es prudente: no hay evidencia sólida de que desayunar ayude a controlar el peso ni de que saltárselo haga engordar.

Entonces, ¿por qué hay estudios que favorecen el desayuno?

Muchos estudios que relacionan el desayuno con mejor salud son observacionales. Es decir, comparan a personas que desayunan con personas que no, pero no pueden demostrar causa y efecto. Quienes desayunan con regularidad suelen tener otros hábitos que también influyen: horarios más estables, más actividad física o mejores condiciones económicas.

Por ejemplo, si alguien no desayuna porque sale corriendo a trabajar, duerme poco y almuerza lo que encuentra, el problema probablemente no es el desayuno en sí, sino toda esa rutina.

La hora también podría importar

Un campo en crecimiento, la crononutrición, estudia cómo nuestro reloj biológico influye en la forma en que procesamos los alimentos. Algunas investigaciones sugieren que comer más temprano en el día se relaciona con un mejor manejo de la glucosa. Un estudio publicado en Communications Medicine encontró que las personas que tendían a retrasar el desayuno presentaban más problemas de salud. Sin embargo, es una asociación y no prueba que desayunar tarde los cause.

¿Entonces debo desayunar o no?

La respuesta más honesta es: depende de ti. No existe una comida “más importante” que las demás. Lo que más pesa es la calidad y el equilibrio de lo que comes durante todo el día.

Señales de que desayunar te conviene

Te levantas con hambre.

Si no comes, a media mañana te sientes sin energía, irritable o con dificultad para concentrarte.

Entrenas o haces trabajo físico temprano.

Cuando te saltas el desayuno, terminas picando cualquier cosa antes del almuerzo.

Casos en los que conviene consultar antes de cambiar tus hábitos

Niños y adolescentes, que están en crecimiento y en edad escolar.

Personas con diabetes, sobre todo si usan insulina u otros medicamentos que pueden bajar el azúcar.

Embarazo y lactancia.

Cualquier persona con una condición de salud o una indicación médica específica.

En estos casos, lo mejor es hablar con un profesional de la salud antes de saltarse comidas.

Si desayunas, que te sume

No se trata de clasificar desayunos en “buenos” y “malos”, sino de que te sostengan hasta la siguiente comida. Una guía sencilla es combinar:

Una proteína: huevo, queso, yogur o fríjoles.

Una fuente de fibra: fruta entera, avena o pan integral.

Un acompañante que disfrutes: la arepa, el chocolate o el tinto también caben.

Algunos ejemplos bien colombianos:

Arepa con huevo y una porción de fruta.

Changua con pan y un banano.

Calentado en porción moderada, con aguacate y una fruta.

Avena en hojuelas con fruta picada y un poco de yogur.

Si un día solo te tomas un tinto y comes bien al almuerzo, no pasa nada. Y si un día desayunas pan con chocolate, tampoco. Lo que cuenta es el patrón de la semana, no una comida aislada.

Conclusión

La idea de que el desayuno es la comida más importante del día nació más en la publicidad que en el laboratorio. La ciencia actual no la respalda como regla para todo el mundo, aunque desayunar puede ser muy útil para muchas personas. En lugar de seguir una frase de hace más de cien años, observa cómo responde tu cuerpo. Fíjate en tu hambre y tu energía, y prioriza comidas equilibradas a lo largo del día.

Este artículo es divulgativo y no reemplaza la orientación de un profesional de la salud.

Fuentes: Sievert K. et al. (2019), The BMJ, “Effect of breakfast on weight and energy intake”; Cooper L. (1917), Good Health.