

Por **MARTINA MISERACHS** DIETISTA-NUTRICIONISTA.
RESPONSABLE DE LAS RELACIONES INSTITUCIONALES
DE LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Empieza el día con muy buen pie

EL DESAYUNO ES UNA DE LAS INGESTAS QUE MENOS TIEMPO Y DESTREZA CULINARIA REQUIERE PARA SU PREPARACIÓN, YA QUE SÓLO **ES NECESARIO DEDICARLE UNOS POCOS MINUTOS Y SEGUIR UNOS SENCILLOS CONSEJOS PARA QUE DISFRUTES REALMENTE DE UNOS 'BUENOS DÍAS'**.

Saltarse el desayuno es una costumbre generalizada en los adultos y se relaciona, en gran parte, con el ritmo trepidante de las sociedades desarrolladas. Por lo que las encuestas alimentarias demuestran, el desayuno presenta un aporte calórico deficiente. Uno de los mejores propósitos que podemos hacernos, para este año que acabamos de estrenar, es mejorar nuestros hábitos, para que sean aún más saludables. Así, te sugerimos que empieces cada día del 2017 con un desayuno saludable y adaptado a tus necesidades.

Por qué se recomienda desayunar

Los principales beneficios que se le atribuyen a un desayuno saludable, son ayudar a cubrir las demandas energéticas y nutricionales del organismo, así como favorecer su reparto a lo largo de las ingestas del día. Además de mejorar los niveles de glucosa, el desayuno facilita llegar a la comida con menos hambre, con lo que tenderemos a evitar comer rápido y más de la cuenta, malos hábitos que se asocian, precisamente, con un mayor riesgo de sobrepeso u obesidad.

Todas estas razones justificarían que procuremos dedicarle un mínimo de tiempo a esta ingesta que, sin ser la más importante del día -pues todas lo son-, sí es una buena manera de mejorar nuestros hábitos alimentarios.

Ingredientes para un desayuno completo

El desayuno debería representar aproximadamente un 25% del aporte energético total diario. Aunque hay muchas formas de plantear un desayuno, en nuestro entorno alimentario esta ingesta podría contener alimentos de tres grupos básicos:

Frutas. A lo largo del día es recomendable alcanzar un consumo de al menos 3 raciones de fruta fresca al día. Y empezar el día con fruta fresca en el desayuno, ayuda a cubrir estas recomendaciones. Es deseable escoger fruta de temporada y de proximidad. La fruta desecada en pequeñas cantidades, también es otra opción. Asimismo, es preferible comer la fruta en pieza y con piel antes que en zumo o licuados. Si ocasionalmente optas por ellos, toma raciones pequeñas (100-150ml) y asegúrate de que sean zumos con pulpa y no néctares u otras bebidas a base de frutas.

Cereales integrales y derivados (pan, tostadas, cereales de desayuno...). Su contenido en fibras -que ayudan a regular los niveles de glucemia- varía en función del grado de refinado de la harina con la que se elaboran pero, en cualquier caso, es recomendable optar por opciones integrales o completas antes que por refinadas, sobre todo en la alimentación de la persona

con diabetes. Los cereales de desayuno pueden aportar cantidades importantes de azúcares, por lo que es recomendable leer las etiquetas y, en el caso de que gusten, elegir opciones sencillas y poco procesadas como, por ejemplo, la avena o el muesli de tipo tradicional (sin azúcar añadido). Asimismo, muchos de los productos para desayuno, como el pan, las tostadas e, incluso, los cereales, son muy ricos en sodio. Sin embargo, actualmente existen variantes sin sal o bajas en sal. Respecto a la bollería y pastelería, cabe tener en cuenta que son productos generalmente muy ricos en grasas, azúcares y, si son de tipo industrial, también en sodio, ya que se añade potenciador del sabor. Por ello, su consumo debería ser ocasional, siendo recomendable optar, en esos casos puntuales, por opciones sin azúcar y bajas en grasa o con aceite de oliva.

Leche desnatada, semi o yogur desnatado natural. El contenido en grasas saturadas de los lácteos es variable, por lo que se recomienda optar por las opciones más bajas en grasas. En el caso de los yogures, se aconseja optar por los edulcorados. Asimismo, es preferible optar por opciones naturales y completarlas en casa con fruta fresca troceada, desecada o con frutos secos.

Si se prefiere optar por bebidas vegetales, es recomendable buscar una bebida que esté enriquecida en calcio y vitamina D, sin azúcar añadido y con un bajo contenido en azúcares naturalmente presentes. También es importante leer las etiquetas, ya que algunas variedades pueden suponer un importante aporte de azúcar. Si el médico nos ha diagnosticado intolerancia a la lactosa, puede optarse también por leche o lácteos sin lactosa.

Cómo enriquecer nuestra opción

El desayuno se puede enriquecer con otros alimentos, como por ejemplo:

Alimentos proteicos. Como, por ejemplo, quesos frescos sin sal, jamón cocido bajo en sal o atún, caballa o sardinas en conserva bajos en sal. Los embutidos (jamón serrano, chorizo, etc.) y los quesos curados o semicurados en general, son alimentos muy ricos en grasas saturadas y sal, por lo que, si se consumen, se debería hacer de manera muy ocasional y en pequeñas cantidades.

Aceite de oliva, preferentemente extra virgen, y frutos secos. El aceite de oliva es recomendable que sea extra virgen y los frutos secos, que sean crudos o tostados (en lugar de fritos, salados, garrapiñados o con miel).

Te sugerimos que empieces cada día del año 2017 con un desayuno saludable y adaptado a tus necesidades

El desayuno facilita llegar a la comida con menos hambre, con lo que habrá una tendencia a evitar comer rápido y más de la cuenta

Y, lógicamente, se puede acompañar con agua, café o infusiones, siendo deseable optar por edulcorantes acalóricos en el caso de que guste el sabor dulce. Cabe recordar que el azúcar moreno, la miel y la fructosa son casi 100% azúcares, por lo que, si se consumen, debe hacerse en pequeñas cantidades y en el marco de una alimentación supervisada por un dietista-nutricionista, que nos ayude en el manejo de la diabetes.



Propuestas

El desayuno se puede distribuir en una sola toma -al empezar el día- o en dos -una a primera hora y otra, a media mañana-. A continuación, te damos ideas para cualquiera de las dos opciones:

Desayunos rápidos 'completos'

- Infusión; tostadas integrales untadas con yogur desnatado natural y uvas negras..
- Café con leche desnatada; yogur desnatado con avena y plátano troceado.
- 1/2 vaso de zumo fresco de naranja y mandarina; bocadillo de pan integral con espinacas frescas; queso fresco 0% y nueces.

Desayunos distribuidos en 2 tomas

- 1ª toma: Café, plátano y nueces.
- 2ª toma: Yogur desnatado natural con pan integral, tomate y aceite de oliva.
- 1ª toma: Leche desnatada con muesli de tipo tradicional.
- 2ª toma: Mandarinas, mini sándwich vegetal (con pan de molde integral).
- 1ª toma: Infusión o café, tostadas integrales con atún en aceite de oliva.
- 2ª toma: Almendras, manzana. ●