

El desayuno

Ese gran olvidado

Debe suponer entre el 20 y el 25% de las calorías ingeridas a lo largo del día, y para que sea equilibrado ha de incluir lácteos, frutas y cereales

Uno de los principales problemas de nuestra alimentación es la incorrecta distribución de las comidas a lo largo del día, reparto condicionado en gran medida por el trepidante ritmo de vida de las sociedades desarrolladas. Son muchas las encuestas que demuestran que en la colación matutina realizamos una ingesta nutritiva o calórica deficiente. El desayuno ha sido tradicionalmente en nuestro país una comida ligera. Décadas atrás, en las zonas rurales se realizaba un desayuno poco copioso antes de comenzar las tareas del campo, pero el almuerzo a media mañana completaba las necesidades de nutrientes del organismo y no faltaban embutidos, queso, huevos, pan.

Hoy, sin embargo, muchas personas consideran que ya han desayunado tras haber tomado únicamente café o zumo con unas galletas, lo que dista mucho de los parámetros de una dieta equilibrada. Además, el almuerzo ha desaparecido debido a los rígidos horarios laborales. El desayuno, ese gran olvidado, se convierte así en imprescindible aliado para afrontar toda la mañana con nuestro depósito lleno de glucosa, el combustible energético que nos permite rendir en el trabajo o en el estudio.

Decaimiento, falta de concentración y mal humor, consecuencias de no desayunar o de hacerlo muy frugalmente

Fundamental para los niños y adolescentes. Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de nutrientes fundamentales en el periodo escolar, época de gran crecimiento y desarrollo. Pero, a pesar de que uno de cada dos adultos reconoce los beneficios de un buen desayuno para comenzar adecuadamente el día, en Europa siete millones de niños acuden al colegio cada mañana sin desayunar, según el barómetro Europeo Kellogg's del desayuno (1996-1998). Este estudio también pone de manifiesto que la alimentación de gran parte de los niños y adolescentes a primera hora de la mañana contiene un aporte calórico inferior al recomendado. Ello genera un acentuado desequilibrio en sus hábitos alimentarios y de su estado nutricional.

¿Qué ocurre si no desayunamos? Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son el decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa –nuestro principal combustible energético– que produce el ayuno. La falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el normal funcionamiento orgánico.

En edades escolares, esto condiciona el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de locución o expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas quedan particularmente afectadas. Por todo ello, se puede considerar que el desayuno es un hábito alimentario que llega a condicionar el estado físico, psíquico y nutricional, pero no sólo de los niños y adolescentes, sino en personas de todas las edades.



¿Cómo es un desayuno equilibrado?

El desayuno debe suponer entre el 20 y el 25% de las calorías ingeridas a lo largo del día. Para que sea equilibrado, ha de incluir como mínimo los siguientes grupos de alimentos: lácteos (leche, yogur, cuajada, requesón...), frutas y cereales (pan, tostadas, cereales de desayuno, galletas...). También pueden consumirse, aunque siempre en cantidades moderadas, otros alimentos, como derivados cárnicos y dulces.

- Cereales. Proporcionan hidratos de carbono que aportan energía, vitaminas y minerales. Los cereales integrales aportan, además, fibra en cantidades importantes.
- Lácteos. Contienen proteínas de calidad, calcio, vitaminas A y D, y vitaminas del grupo B (principalmente riboflavina o B2).
- Frutas. Aportan hidratos de carbono, agua, vitaminas, minerales y fibra.
- Derivados cárnicos. Jamón cocido o serrano, fiambres poco grasos (de pollo o pavo), embutidos... Contienen proteínas de calidad con función formadora (de construcción de tejidos y células) y cantidades variables de grasa con función energética.
- Otros. Azúcar, mermelada, miel, etc. Aportan hidratos de carbono con función energética.

ALGUNOS DESAYUNOS SALUDABLES

1

Toma única antes de la comida

Para quienes no necesitan almorzar, bien porque sus necesidades de energía no son muy elevadas o porque entre el desayuno y la comida transcurren menos de cuatro horas.

Un buen ejemplo:

- Leche con café, cereales o cacao (u otros lácteos: cuajada o yogur o petit suisse o queso...)
- Zumo de frutas o fruta del tiempo
- Más una de las siguientes opciones:
 - Pan con mantequilla o margarina y mermelada o miel
 - Pan con queso fresco y membrillo o miel o mermelada
 - Galletas sencillas o cereales de desayuno o muesli
 - Pan con aceite y azúcar
 - Pan y queso poco graso o jamón

2

Dos tomas: una al levantarse y otra a media mañana

Para quienes por su horario laboral o porque necesitan de un aporte energético extra necesitan realizar una toma a media mañana.

Al levantarse:

- Leche con café, cereales o cacao (u otros lácteos: cuajada o yogur o petit suisse o queso...)
- Más una de las siguientes opciones:
 - Pan con mantequilla o margarina y mermelada o miel
 - Pan con aceite y azúcar
 - Pan con queso fresco y membrillo o miel o mermelada
 - Galletas sencillas o cereales de desayuno o muesli

A media mañana **:

- Leche u otro lácteo
- Zumo o fruta del tiempo
- Más una de las siguientes opciones:
 - Sandwich de jamón y queso suave
 - Bocado de queso y/o jamón o embutido

** Las personas cuyos trabajos u ocupaciones habituales no requieren un esfuerzo físico intenso pero que por su horario necesitan una toma a media mañana, pueden consumir algo más ligero, como por ejemplo: un lácteo y/o una fruta del tiempo.



Beneficios de un buen desayuno

- **Mejora del estado nutricional** (grado en el que nuestras necesidades de energía y nutrientes quedan cubiertas mediante los alimentos que consumimos). Tomar un buen desayuno ayuda a alcanzar las ingestas recomendadas de la mayor parte de nutrientes que el organismo precisa.
- **Grasa.** Si el desayuno incluye tostadas, pan, cereales de desayuno, galletas sencillas, etc., el consumo diario de grasa es menor, ya que se evita reemplazar alimentos ricos en hidratos de carbono por otros de mayor contenido graso (bollería industrial, repostería, etc.).
- **Fibra.** Si se incluyen cereales de desayuno o panes integrales, las posibilidades de satisfacer las necesidades de fibra son mayores.
- **Vitaminas y minerales.** El desayuno contribuye significativamente a los aportes diarios de vitaminas y minerales. Estudios realizados en población infantil en distintos países han evidenciado aportes manifiestamente inferiores para ciertos minerales (hierro, calcio, magnesio y cinc) y vitaminas (tiamina y piridoxina) en los niños que no desayunaban en comparación con los que sí lo hacían.
- **Control del peso.** Las personas que desayunan mantienen el peso dentro de límites saludables en mayor medida que las que omiten esta colación. El reparto de las calorías durante el día en 4 ó 5 comidas ayuda a que no se sobrecargue ninguna de ellas y ayuda a evitar el picoteo entre horas, que como se sabe dificulta mucho el control del peso.
- **Rendimiento físico e intelectual.** Las personas que omiten el desayuno ponen en marcha una serie de mecanismos (descenso de la hormona insulina y aumento de cortisol y catecolaminas...) para mantener en valores aceptables el nivel de azúcar en sangre. Estos cambios hormonales alteran o condicionan la conducta e influyen negativamente en el rendimiento físico e intelectual. No lo olvidemos, todos tenemos que desayunar cada día.

