

# Tostada de salud y taza de vitaminas para empezar el día

En el desayuno conviene disminuir la cantidad de alimentos con azúcares y grasas y aumentar la presencia de alimentos de origen vegetal

Son numerosos los estudios que relacionan desayunar con obtener un buen estado de salud, sobre todo, si el desayuno es equilibrado. Sin embargo, en el ámbito de la nutrición humana los matices son importantes. Se suele generalizar y hablar de desayunar sin tener en cuenta qué se desayuna; si todos los días lo hacemos con bollería industrial o un exceso de proteínas y grasas (huevos fritos, bacon y chorizo...) tampoco sería saludable. Por tanto, no se puede decir que "desayuno habitual" y "salud de hierro" sean sinónimos. De hecho, hay numerosos estudios e investigaciones al respecto. Pero estos trabajos no terminan de confirmar si las personas con buena salud y con buenos hábitos son más proclives a desayunar, y a hacerlo bien, que el resto. Es muy posible que las personas con buenos hábitos de salud, y por tanto, más sanas, tiendan a desayunar con más frecuencia por ser más conocedoras del repetido mantra que indica que el desayuno es la comida más importante del día.

## Desayuno y obesidad, a debate

Estas reflexiones previas tienen sentido en una sociedad como la nuestra, en la que las cifras de sobrepeso no cesan de aumentar. Es importante tener en cuenta, por ello, los estudios publicados sobre desayuno y obesidad. Estas investigaciones recogen que las personas con exceso de peso evitan en ocasiones el desayuno para no ingerir calorías adicionales, y podríamos con-

cluir de forma errónea que su exceso de peso se debe a saltarse el desayuno, cuando sucede lo contrario. El consenso español de prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad, publicado en 2011, concluyó que la relación entre la omisión del desayuno en adultos y el riesgo de sobrepeso y obesidad son "controvertidas e inconsistentes". De hecho, incluso hay estudios en los que se informa de que disminuir las calorías ingeridas en el desayuno se puede traducir en un menor consumo de energía a lo largo del día, algo que va contra toda lógica. La razón es que en teoría saltarse el desayuno hará que comamos más alimentos a la hora de la comida.

## Poner orden en el desayuno

Lo cierto es que hay personas que tienen mucho apetito por la mañana, mientras que otros no. Como ambos grupos pueden gozar de una buena salud e incluso realizar actividades

físicas con un alto gasto calórico, la clave no está tanto en el cuándo, ni en el cuánto sino en el cómo. Y es que en nutrición no todo son disconformidades, hay un dato en el que todos los comités de expertos están de acuerdo: seguir una dieta saludable, sea a la hora del día que sea, es un hábito que mejora la salud, que contribuye al buen rendimiento físico y mental, y que además puede prevenir una larga lista de enfermedades crónicas tales como la

diabetes, el cáncer, las dolencias cardíacas y, por supuesto, la obesidad.

¿Es saludable el desayuno de los españoles? En general, no. Los estudios que han evaluado su calidad en el caso de niños, adolescentes y jóvenes muestran que además de la leche y los derivados lácteos, abundan alimentos cuyo perfil nutricional no es el recomendable para un consumo habitual: bollos, croissants, galletas, donuts, etc. En adultos sucede algo similar: la bollería y las galletas aparecen dentro del grupo

de los alimentos más consumidos en el desayuno.

Por eso es importante poner orden en el desayuno: el consumo de lácteos se puede mantener, aunque conviene elegir desnatados más a menudo, pero debe disminuir la presencia de alimentos elaborados con azúcares y grasas y aumentar la presencia de alimentos de origen vegetal, tales como frutas, frutos secos, cereales integrales e incluso hortalizas. Una rebanada de pan integral tostado, aderezado con un chorrito de aceite de oliva virgen y acompañado de unos pimientos recién asados aporta una larga lista de nutrientes protectores, no contiene azúcar ni colesterol, y su contenido en grasas saturadas es bajísimo. Muesli con leche desnatada, una macedonia, un boniato al horno o al microondas, un yogur desnatado con pasas y frutos secos, unas tostadas con hummus (puré de garbanzos), trozos de aguacate sobre pan integral untado con tomate rallado...y un larguísimo etcétera pueden configurar un desayuno saludable. Las posibilidades son infinitas, solo es cuestión de imaginación, de probar diferentes combinaciones y escoger la que más convence.

## ¿Cereales de desayuno?

La pregunta del millón con respecto al desayuno es si los típicos cereales de desayuno forman o no parte de los alimentos recomendables para ingerir de buena mañana. Aunque

no sucederá nada a corto plazo, no son recomendables para un consumo habitual, salvo el muesli. La gran mayoría de cereales de desayuno presentes en el mercado presentan un notable contenido en azúcar (un nutriente cuyo consumo habitual se ha asociado a caries y a un mayor riesgo de sufrir obesidad) y algunos también en sal, otro nutriente "conflictivo", del que se toma demasiado y que aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Los cereales que peor perfil presentan son los que cuentan con chocolate entre sus ingredientes porque contienen más azúcar.

Por eso en el momento de leer las etiquetas de estos productos conviene tener en cuenta que la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición considera que un alimento tiene mucha sal cuando iguala o supera los 1,25 gramos de sal por cada 100 gramos de alimento, y que aporta poca sal cuando tiene 0,25 gramos (o menos) de sal por cada 100 gramos de alimento. En cuanto al azúcar, lo recomendable es que una ración de cereales de desayuno (unos 35 gramos) no aporte más de 6,5 gramos de azúcar (o no más de 18,5 gramos de azúcar en 100 gramos). Los cereales con salvado (7,2 gramos de azúcar por ración), los integrales con chocolate (8,3 gramos), los tradicionales también con chocolate (10,8 gramos) y los que llevan miel (12,1 gramos) superan esta recomendación.