

# Empezar el día CON PAN

El pan es uno de los alimentos más saludables para el desayuno, por encima de otras opciones menos recomendables como bollos, cereales azucarados, dulces o galletas



Dicen que nacemos con “un pan debajo del brazo”, pero no siempre tenemos presente esta máxima. Si fuera por los más pequeños, los dulces, la bollería industrial y los alimentos salados en exceso compondrían su desayuno, sin embargo, ninguno es tan saludable como el pan. El desayuno es una de las comidas más importantes del día y debe aportar entre el 20 y el 25% del total de calorías diarias. Por eso, recuperar un alimento clásico como el pan es una iniciativa recomendable para comenzar la jornada con una buena dosis de carbohidratos complejos. El objetivo es que el pan, mejor natural, sea el protagonista de los desayunos, en sustitución de otras elecciones menos saludables. Además, con la combinación de distintos tipos de panes y de ingredientes para el relleno, se pueden idear desayunos para todos los gustos y necesidades: ligero, para deportistas, energético, rico en calcio, en fibra, proteico o vegetariano. La meta es conformar nuevas propuestas de desayunos saludables.

**DESAYUNOS PARA TODOS LOS GUSTOS Y NECESIDADES.** La elección de unos alimentos u otros en el desayuno es determinante porque marca la diferencia entre un desayuno elaborado con pan ligero e idóneo para las dietas de adelgazamiento o un desayuno rico en fibra en caso de estreñimiento, muy proteico con el fin de mantener o fortalecer el músculo o vegetariano o energético cuando el ejercicio físico que se practica o el trabajo lo exige. Tan importante como elegir el tipo de pan, es hacer lo propio con el acompañamiento.



● **El desayuno saludable de toda la vida.** Las sopas de pan remojadas en leche y café han constituido el legado y la tradición de muchas familias durante varias generaciones. Los actuales cereales de desayuno son una versión moderna de las sopas matutinas de pan que comían nuestros abuelos, eso sí, más naturales y saludables ya que muchos cereales de desayuno son un concentrado de azúcares, sal o grasas. Estos nutrientes desvirtúan el valor nutricional de un alimento que, en esencia, podría ser muy natural y saludable. Por ello, una apuesta sana es compartir con los hijos esta alternativa de desayuno durante varios días por semana. Para darle más gusto, basta con cambiar los panes, escogerlos con pasas, con frutos secos, con pepitas de cho- ■■■



■ Tomar pan en el desayuno es compatible con seguir una dieta controlada en calorías



■ ■ ■ colate o endulzarlos con unos hilos de miel. No importa que los panes sean del día anterior o se hayan secado porque lleven un par de días en casa, ya que se pueden remojar en la leche.

● **Desayunos ligeros.** Tomar pan en el desayuno es compatible con seguir una dieta controlada en calorías. La clave está en ser comedido con la cantidad (un par de rebanadas o un trozo de cuatro dedos de grosor) y con los acompañamientos del pan. El valor añadido es seleccionar panes ricos en fibra, que sacian más a igualdad de peso, como el pan integral, el de varios cereales, de centeno o salvado. Para combinarlos, un día se puede "pintar" de queso fresco, solo o endulzado con un hilito de miel o de mermelada, untado con tomate o acompañado con unas gotitas de aceite de oliva virgen.

● **Sanos para el corazón.** Se puede optar por pan tostado con aceite de oliva virgen, untado con tomate natural, acompañado con unas lonchas finas de jamón ibérico o pescados en conserva, ricos en omega 3, que mejoran de forma sustancial la calidad nutricional y el perfil de grasas de los desayunos. Un bocadillo sano por la calidad de las grasas de sus ingredientes (excepto para hipertensos) es el de pan integral vegetal con paleta ibérica y anchoas o la tostada de

pan con ajo, tomate, atún y anchoas. También destacan otras alternativas menos elaboradas y también gustosas, como la tosta de pan tostado con bonito o atún, con atún y verduras asadas o salteadas que hayan sobrado el día anterior o de mezcla de atún y sardinas (habría que quitar el queso de las recetas anteriores y no añadir sal). Cabrían en este listado de desayunos cardiosaludables los panes ligeramente untados con margarina 100% vegetal, los de nueces o de frutos secos o, si no se encuentran estas variedades de panes, se puede hacer la combinación casera: un trozo de pan acompañado de 5 nueces o un puñado de avellanas.

● **Gran dosis de energía y vitalidad.** Si el trabajo matutino exige mucha concentración, precisión en los movimientos, atención visual o un esfuerzo físico importante, conviene ser más exquisitos con el pan. Los panes más naturales, elaborados con levadura madre y horneados en horno de leña, tienen más consistencia y proporcionan en pequeño volumen una gran dosis de energía. Otras versiones más modernas también interesantes para variar los desayunos son los panes de muesli o de pasas. Una propuesta con un resultado muy sabroso y energético es el pan tostado untado con miel o melaza y con tahini (crema de sésamo).



■ En los deportes o trabajos que exigen un mayor esfuerzo físico se responde mejor si se incluye en el desayuno una ración o parte de proteínas

● **Vegetarianos.** Además de pensar en panes integrales o con variedad de cereales, el relleno dará el toque sabroso y original al desayuno. Si apetece desayunar dulce, se puede "pintar" el pan con miel, melaza de cereales, un poco de mermelada casera o natural o una compota. Si se prefiere comenzar el día con un desayuno vegetariano salado, se puede acompañar el pan con los restos de verduras asadas al horno o a la plancha, unas setas al ajillo. Quien admita el queso, puede cubrir las verduras con una loncha fina de queso y gratinar, o usar tofu en su lugar. El tofu es un buen recurso para complementar el desayuno con proteínas, como la receta de pan con tomate y paté de tofu o la de pan untado con paté de tofu y nueces.

● **Plus de proteínas desde el desayuno.** En los deportes o trabajos que exigen un mayor esfuerzo físico y muscular se responde mejor si se incluye en el desayuno una ración o parte de proteínas de alto valor biológico. Encontramos estos nutrientes en alimentos de origen animal tipo jamón ibérico, huevos o tortillas, atún, bonito, anchoas o sardinas. Un sándwich mixto de jamón y queso, un bocadillo de tortilla francesa recién hecha o con restos de la tortilla de patata de la cena, un sándwich vegetal con jamón york y tortilla, un huevo duro dentro del sándwich vegetal o mixto, unos emparedados de huevo, un bocadillo con pechuga de pollo asada o a la plancha son algunas propuestas. ■

MÁS INFORMACIÓN  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)

