DESAYUNO EQUILIBRADO

Marta Beltrá García-Calvo

Los quehaceres diarios traen consigo un estilo de vida marcado por las prisas. “Llegar a tiempo al trabajo, al cole, al autobús” provoca que dediquemos poco tiempo al desayuno. Un café o un vaso de leche con cacao y un par de galletas no son suficientes para enfrentarnos a una jornada laboral o escolar.

¿A quién no le gustaría levantarse y toparse con un bonito desayuno? No hace falta estar enfermo, o ser Audrey Hepburn en “Desayuno con diamantes” para disfrutar de la primera comida del día. Sobran las prisas y bastan las ganas para ingerir un desayuno equilibrado y por qué no, delicioso.

Todos queremos desayunos saludables para la familia, pero lo cierto es que, en España, un 10-15% de los niños no desayuna y un 20-30% lo hace de manera insuficiente. A menudo, las prisas al levantarse, la falta de ideas o por no dedicar diez minutos a su preparación, nos llevan a ofrecer desayunos basados en productos procesados.

Las campañas puestas en marcha en nuestro país para prevenir la obesidad (Estrategia NAOS) apuntan a la necesidad de desayunar bien como método para regularla. Un mayor reparto del consumo de alimentos a lo largo del día unido a un aumento del consumo en el desayuno, se asocia con pesos más bajos. De hecho, desayunar mejora la asistencia al colegio y aumenta la calidad nutricional de la dieta de los estudiantes. Además, aquellas personas que normalmente realizan un desayuno deficiente pueden desarrollar hábitos incorrectos de ingesta que pueden estar relacionados con un mayor riesgo de obesidad. La omisión del desayuno provoca, además, un estado fisiológico que afecta negativamente a la función cognitiva y al aprendizaje, pues el cerebro es sensible, a corto plazo, a la falta de nutrientes. Sin embargo, es frecuente encontrar personas que creen erróneamente que si reducen la ingesta calórica de una comida reducen el peso. De hecho, se ha observado en una muestra de mujeres españolas que hacen dieta, que un 2.6% de las mismas omitían el desayuno como una práctica más para perder peso. Pero contrariamente a lo que se piensa practicar el ayuno, ya sea omitiendo el desayuno o cualquier otra comida del día, en lugar de adelgazar, produce el efecto contrario. Cuando transcurren

varias horas sin probar bocado, nuestro cuerpo activa mecanismos de ahorro energético y lo que nos apetece comer en ese momento son alimentos ricos en grasas y azúcares, precisamente alimentos que añaden muchas calorías a nuestra dieta sin aportar los nutrientes necesarios.

Por todo esto, es necesario un cambio de hábitos. La familia debe tratar de organizar su tiempo para que todos puedan disfrutar de un buen desayuno equilibrado en compañía y en un ambiente agradable.

La receta del desayuno equilibrado

Mientras dormimos tenemos en funcionamiento un metabolismo de ayuno, un estado fisiológico adaptado al descanso. Al levantarnos y comenzar las tareas cotidianas nuestro organismo necesita otro modelo de fuente de energía. Un desayuno equilibrado favorece la puesta en marcha de un estado de alerta y equilibrio funcional adecuados. Además, un buen desayuno evita llegar a la siguiente comida con un hambre excesiva.

El desayuno equilibrado, como cualquier comida del día, debe proveer una cantidad apropiada de macronutrientes, que se encuentran almacenados e irregularmente repartidos en los distintos alimentos. Debe aportar la energía que se necesita para comenzar la actividad después de varias horas de ayuno durante el descanso nocturno y se recomienda que represente la cuarta parte de las calorías totales que se ingieren en el día.

El desayuno forma parte del resto del día y de una dieta equilibrada. Por lo tanto, igual que variamos de alimentos en la comida del medio día o de la cena, también es conveniente variar de alimentos en el desayuno. Queda el resto del día para incluir en las distintas comidas los otros grupos de alimentos que conforman una dieta equilibrada. Cuanto mayor sea la variedad de alimentos naturales (no procesados) en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios.

Se puede lograr un desayuno equilibrado si se incluyen:

- Alimentos ricos en hidratos de carbono como pan integral, cereales sin azucares añadidos, que proporcionan, además, energía, vitaminas y minerales.
- Un producto lácteo como leche entera o semidesnatada, yogures, queso bajo en grasas, cuajadas o requesón, que aportan proteínas, hidratos de carbono y calcio, además de vitaminas del grupo A, B y D.
- Otra fuente de hidratos de carbono en el desayuno son las frutas que además ofrecen agua, fibra, vitaminas y minerales. Las verduras también aportan estos mismos nutrientes y pueden estar en el desayuno por medio de un pan con tomate, por ejemplo, o bien añadiendo lechuga u otras hojas verdes a un bocadillo.
- Al escoger las grasas para el desayuno, podemos obtener éstas del aceite de oliva virgen extra, que añadimos siempre con moderación a unas tostadas. También son fuentes de grasas saludables para el desayuno los frutos secos, y las semillas que podemos añadir a un pan o bien agregar a un tazón de leche o yogur.
- El aporte de proteínas en la dieta es necesario para la renovación de los tejidos y células. En el desayuno ya las obtenemos de los lácteos que son, por si mismos, una buena fuente de ellas, por lo que si los incluimos en la primera comida del día no necesitamos añadir ningún alimento que nos suministre más proteínas. Además, hay que tener en cuenta que, por nuestros hábitos alimentarios, en nuestra alimentación diaria existe una excesiva ingesta de proteínas, especialmente las que proceden de origen animal y que las consumimos principalmente en la comida y en la cena.

Con todo esto podemos confeccionar ya un desayuno adecuado para comenzar el día. Aquí damos algunos ejemplos.

- Un vaso o 200 ml de leche entera con 50g de pan integral tostado (no industrial) con 1 cucharada sopera o 10ml de aceite de oliva y medio tomate, 50g.
- 50 g de pan integral, 35 g de requesón, 25 g de jamón serrano, 20 g de brotes de hojas verdes (lechuga, espinacas, canónigos) y medio vaso o 100 ml de zumo de naranja sin colar.
- 125 ml de Yogur con 50 g de fresas frescas, 50g de plátano, 15 g de salvado de 100% avena y 15 g de nueces.
- Vaso o 200 ml de leche entera acompañado de 15 g de salvado de avena 100% con 10 g de orejones y 10 g de almendras y una manzana mediana100 g.
- 100 ml de una infusión con 100 ml de leche entera y dos rebanadas de pan de sándwich 70 g con 50 g de queso fresco 0% Materia grasa (MG) y una pera 100 g.
- 3 Tortas de cereales (arroz o maíz) sin sal añadidas, cubiertas de 25 g compota de manzana (sin azúcar añadida) y 15 g de pasas y 125 ml de yogur.
- 50 g de pan multicereales untado con 50 g de tomate, huevo pequeño revuelto o pasado por agua, con 100 g de uva.

En el desayuno se deben evitar productos de bollería y repostería industrial, galletas y cereales de desayuno azucarados sobre todo por su gran contenido en azúcar, sal y grasas. También se deben evitar alimentos ricos en grasas saturadas y sal; como son mantequilla, tocino, bacón, embutidos y fiambres.

Tabla 1.- Macronutrientes presentes en los desayunos propuestos ("Tabla de composición de Alimentos". Nutricia)

Alimentos del desayuno	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Grasas (g)
200ml de leche entera 50g de pan integral tostado 10ml de aceite de oliva virgen extra 50g de tomate	261	9	14	19
50g de pan integral 35g de requesón 25g de jamón serrano 20g lechuga 100ml de zumo de naranja	117	10	15	10
125 de Yogur 50 g de fresas 50g de plátano 15 g de salvado de avena* 15 g de nueces	291	10	29	16
200 ml de leche entera 15 g de salvado de avena* 10 g de orejones* 10 g de almendras 100 g de manzana	312	12	36	14
100 ml de una infusión 100 ml de leche entera 70g de pan sándwich integral 50 g queso fresco 0% MG 100 g de pera	323	12	53	7
3 tortitas de arroz 25 g compota de manzana* 15 g de pasas 125 ml de yogurt	225	7	36	6

50 g de pan multicereales 50 g de tomate 60 g de huevo 100 g de uva	192	10	21	8

* Datos obtenidos de productos comerciales

Las propuestas de desayuno planteadas aquí son variadas y, por lo tanto, difieren en energía y macronutrientes. En general presentan cantidades similares de proteínas, pero muy distintas en grasas, hidratos de carbono y energía. La elección del desayuno debe hacerse en el contexto del resto del día. A modo de ejemplo, si tomamos la ración de frutos secos diaria en el desayuno, debemos tenerlo en cuenta para no consumirlos el resto del día. Si no ingerimos lácteos, debemos incorporar las 2-4 raciones diarias en el resto de comidas. De forma similar con el resto de grupos de alimentos y nutrientes, siguiendo las raciones recomendadas por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) que se pueden encontrar en el enlace.

Recomendaciones finales

El desayuno no tiene edad, por lo tanto la infancia es el mejor momento para instaurar hábitos alimentarios correctos. El hábito del desayuno no debe perderse en la adolescencia ni en la etapa adulta y puede ser especialmente importante en las personas de edad avanzada. En la infancia y en la adolescencia (etapas de máximo crecimiento), el desayuno juega un papel decisivo en el óptimo desarrollo. Para muchas personas, el consumo de lácteos, principal fuente de calcio, está asociado con el desayuno, de manera que si éste no se realiza, podrían producirse deficiencias (alteraciones del crecimiento, densidad de masa osea baja con mayor probabilidad de desarrollar osteoporosis, etc.) que repercutirían en la salud.

La publicación del Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid, “El desayuno saludable”, recuerda:

1. Evita largas horas de ayuno.
2. Desayuna toda tu vida.
3. Realiza un desayuno completo.

4. Toma en el desayuno una cuarta parte de lo que necesitas al día.
5. Incluye distintos tipos de alimentos.
6. Cambia tus desayunos.
7. El desayuno equilibra tu dieta.

La clave está en comenzar el día con energía y en la medida de lo posible, respetar los gustos personales, porque hay muchas formas de alimentarse, aunque una sola forma de nutrirse. Se pueden repartir el resto de los grupos de alimentos con el almuerzo, la comida y la cena.

Es importante variar los menús al igual que se hace en la comida y en la cena y no es necesario realizar un desayuno estricto, de únicamente leche, cereales y frutas. Es una comida sencilla de preparar, sin necesidad de cocinar, por lo que es fácil variar diariamente los ingredientes del desayuno, evitando la monotonía y disfrutando con esa comida.

"Por lo tanto desayunar es una necesidad y un placer, y debe aportar las cantidades de energía y nutrientes que el organismo necesita, pero también el bienestar psicosocial que supone un plato gastronómicamente bien preparado, consumido en un lugar agradable y en buena compañía" (El desayuno saludable).

Autora

- Dra. Marta Beltrá García-Calvo. Profesora de Nutrición y Bromatología de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Directora del proyecto BADALI.

Referencias

- "La alimentación de tus niños y niñas. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia". Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Madrid 2010.

- "Estrategia NAOS. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad". Agencia Española de Seguridad Alimentaria. 2005.

- "Ideas actuales sobre el papel del desayuno en la alimentación". C Núñez, Á Carbajal, C Cuadrado y G Varela. En "Documentos Técnicos de Salud Pública". Comunidad de Madrid. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Dirección General de Salud Pública 1998.

- "El desayuno saludable". A. Carbajal, JA Pinto. Instituto de Salud Pública. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid.

- "Tratado de Nutrición. Tomo I". Ángel Gil. Grupo Acción Médica. 2005.

- "Tabla de composición de Alimentos". Nutricia.

Imágenes

- Copyright Eva Marquina Berenguer.

- Imágenes "Aceite de oliva" y "Composición de desayuno": copyright María-José Verdú Polvorinos.