LA CONSULTA Dr. José Luis Caballero

Médico. Máster y experto en Nutrición y Dietética de Hospital Perpetuo Socorro

UN BUEN DESAYUNO DEBERÍA CONTENER HIDRATOS DE CARBONO NO REFINADOS NI AZUCARADOS, ALGÚN LÁCTEO, ALGÚN INGREDIENTE PROTEICO Y ALGUNA FRUTA.



C7

La importancia de desayunar bien. *El doctor José Luis Caballero, máster y experto en Nutrición y Dietética.*

«Debemos huir de los desayunos azucarados»

CANARIAS7 / LA PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Qué debe llevar un buen desayuno?

— En líneas generales debe aportar los nutrientes que el cuerpo necesita para empezar el día. Necesitamos hidratos de carbono no refinados ni azucarados, algún lácteo, algún ingrediente proteico y alguna fruta. Pero lamentablemente eso no es posible en la mayoría de los casos, bien sea por la escasez de tiempo o incluso por la no tolerancia individual a determinada ingesta a primera hora de la mañana. Si a lo largo de la mañana logramos ingerir un lácteo, que puede ser un vaso de leche o un yogur, una porción de hidratos de carbono como puede ser un bocadillo de algún embutido poco graso, aporte proteico y una pieza de fruta, podemos considerar que es un desayuno más o menos coherente nutricionalmente en nuestro entorno.

— ¿Son adecuados los desayunos azucarados?

— De ese tipo de desayuno es justo del que debemos huir y, precisamente, es muy frecuente ver que en el desayuno de un niño los ingredientes principales son bollería, galletas o cereales de desayuno con un altísimo nivel de azúcares y como acompañamiento suele incluirse un zumo industrial azucarado también. Ese tipo de desayuno nutricionalmente no tiene ningún interés ya que es una bomba calórica. El pan a ser posible debe ser integral, los cereales no azucarados y cómo no, el gofio puede ser una fuente de carbohidratos bastante acertada. La publicidad nos persuade de que los cereales comerciales son el alimento esencial de nuestro cerebro para comenzar el día, sin tener en cuenta el posible efecto no beneficioso que puede causar la ingesta excesiva de azúcar y grasa para otros aspectos de la salud.

— ¿Es necesaria la ingesta a media mañana?

— Si en el desayuno de primera hora hemos realizado una ingesta ligera sí es conveniente tomar algo a media mañana que va a depender del lugar, tiempo, y disponibilidad de acceso a los alimentos que tengamos a esa hora, que suele ser a las tres horas aproximadamente del desayuno. Podría basarse en una fruta, algo de hidrato de carbono como por ejemplo una pequeña porción de pan relleno de un poco de embutido o queso. En cierta manera debemos aproximarnos al desayuno tradicional de hace algunas décadas antes de la eclosión de tantos preparados ultra procesados industriales para el desayuno.

— ¿Debe ser igual el desayuno de una persona joven que el de un adulto?

— En líneas generales y en cuanto a la composición cualitativa, no se tienen por que diferenciar los desayunos de un adulto y de un joven. La diferencia estriba en cuanto a las cantidades y estas a su vez depende de la masa corporal y de la actividad física que desarrolle. Actualmente en los periodos de descanso en los colegios, los niños desarrollan una actividad física bastante menor que antes, con lo que lógicamente el desayuno y la media mañana no deben ser tan calóricos como si practicara deporte durante todo el recreo. Por otro lado la hidratación para compensar la pérdida por la sudoración debe ser con agua, no con refrescos ni con zumos azucarados.

¿ES LA COMIDA MÁS IMPORTANTE?

■ El desayuno es una comida que hay que tener bastante en cuenta. No es la más ni la menos importante pero forma parte del equilibrio general de la dieta a lo largo de un jornada. Tiene la misma importancia nutricional que cualquier otra de las comidas principales del día. Dependerá mucho de las costumbres sociales o familiares que estén más arraigadas en cada entorno familiar, laboral o social. No tiene el mismo protagonismo un desayuno en una sociedad anglosajona que en el ambiente español. Y no es que el metabolismo sea diferente en cada sitio, sino que se estructuran las comidas de otra manera. Todas las opciones tienen su lógica pero resultaría incoherente desayunar como un inglés, almorzar como un español y cenar como un americano. El factor que le da más o menos trascendencia al tipo de desayuno es la actividad que se va a realizar en las siguientes horas y el tiempo que va a transcurrir hasta la siguiente comida. No tiene ningún sentido desayunar una bomba energética de hidratos de carbono y azúcares varios para pasar las siguientes horas sentado.

