



## ABC NUTRICIÓN

### El desayuno perfecto

#### Fruta

Puede optar por cualquier tipo de fruta, aunque es buen momento para tomar un cítrico. Mejor la pieza entera que en zumo porque tiene más fibra y es más saciante.

#### Proteínas

Para acompañar el pan puede tomar un embutido, que le aportará las proteínas necesarias, pero procure elegirlo bajo en grasa. El fiambre de pollo o pavo es la opción más ligera.



#### Lácteos

Puede tomar un vaso de leche (200 ml), un yogur o una ración de queso fresco para conseguir el aporte de calcio. Si toma café, procure que haya más leche que café en la taza.

#### Cereales

Nos aportan los hidratos de carbono que necesitamos a primera hora. Podemos tomarlos en forma de galletas, pan o cereales. Mejor si son integrales porque tienen más fibra.

# Los riesgos de saltarse el desayuno

► **Fatiga, estreñimiento, mayor riesgo de obesidad y problemas cardiovasculares**

CRISTINA GARRIDO  
MADRID

¿Es usted de los que se van al trabajo sin desayunar o con un triste café en el cuerpo? Comenzar la jornada sin nada en el estómago se relaciona con una menor capacidad de concentración y rendimiento intelectual, peor humor y sensación de cansancio, pero quizás ignore que menospreciar la primera comida del día favorece el estreñimiento y aumenta el riesgo de obesidad, diabetes e infartos. Un estudio publicado esta semana en la revista «Public Health Nutrition» muestra que los adolescentes que desayunan poco o nada tienen un 68% más de posibilidades de desarrollar síndrome metabólico (obesidad abdominal, altos niveles de triglicéridos, niveles bajos de colesterol bueno, hipertensión y altos niveles de glucosa en sangre), lo que incrementa el riesgo de trastornos cardiovasculares.

Precisamente, otra investigación de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, publicada en «Circulation» el pasado mes de julio, ya advertía de que los hombres que no desayunaban tenían mayor riesgo de sufrir un infarto. «Saltarse el desayuno puede conducir a uno o más factores de riesgo, como la obesidad, la presión arterial

alta, el colesterol elevado y la diabetes, lo que a su vez puede provocar un ataque al corazón», asegura la doctora Leah E. Cahill, autora principal del estudio.

Una excusa muy común entre aquellos que no toman nada por la mañana es que cuando se levantan no tienen hambre. ¿Se ha parado a pensar que quizá cena demasiado? Durante la noche se retrasa el vaciamiento del estómago, lo que ralentiza el tránsito intestinal. Cuando la cena se hace tarde y muy copiosa, es lógico que se levante con pocas ganas de comer, pero, si no toma nada por la mañana, contribuye a perpetuar el círculo vicioso. «Las personas que no desayunan tienen mayor acumulo de apetito a lo largo del día, espe-

cialmente vespertino, y tienden a cenar más», advierte el doctor Camilo Silva, endocrinólogo de la Clínica Universidad de Navarra. Una de las características de las personas que consiguen perder peso y mantenerlo es precisamente que hacen un buen desayuno. «Hay que distribuir las calorías del día, más al principio y menos al final. Una comida copiosa al final del día favore-

**Desequilibrio**  
**Las personas que no desayunan tienen más apetito por la tarde y tienden a cenar más**

ce el sobrepeso», señala la doctora Irene Bretón, endocrinóloga en el hospital Gregorio Marañón. La experta explica que, cuando hay un ayuno prolongado y luego comemos mucho, «es más fácil que esas calorías se acumulen en forma de grasa». Para mantener el equilibrio de nuestro cuerpo hay que hacer, al menos, tres comidas al día. Es aconsejable que el desayuno aporte «un 20% de la ingesta calórica del día», señala el doctor Silva, mientras que la cena debe ser «ligera y pobre en grasa, porque esta ralentiza el vaciado del estómago», apunta la doctora Bretón. Ambos expertos coinciden en que un desayuno ideal debería incluir un lácteo, cereales o pan, fruta y algún alimento más proteico.

#### Exprés y sano

El café es un clásico en los desayunos españoles. Es común escuchar la frase: «Hasta que no me tomo el café no soy persona». Pero esa necesidad también puede ser una vara de medir la calidad de nuestro sueño. «Si necesita un cubo de café por la mañana, plantéese si está durmiendo bien o no», alerta el doctor Silva. Podemos incluirlo en el desayuno, pero lo recomendable es tomarlo con bastante leche para obtener el aporte de calcio necesario.

Si por la mañana va con prisa, opte por un saludable y saciante bol de yogur con cereales y fruta troceada. Y si tiene problemas para ir al baño, sepa que un desayuno completo con fibra, proteínas y líquidos abundantes favorecerá su tránsito intestinal.

### Hipoglucemia

*Cuando lo dulce no sienta bien*

Si a pesar de desayunar a diario, a media mañana se siente mal y necesita tomar algo dulce puede que sufra hipoglucemia reactiva. «Entre las dos y las cinco horas después de haber comido, en lugar de tener una glucemia (azúcar en sangre) normal, estas personas la tienen más baja y aparecen más apetito, ansiedad, palpitaciones y una sensación de bajón físico», explica el doctor

Silva, que asegura que es bastante frecuente, especialmente en mujeres jóvenes con una situación de más estrés y en personas con tendencia a la diabetes. Los zumos con frutas muy ricos en azúcares y los azúcares de absorción rápida (sacarosa, productos de bollería industrial, mermeladas) pueden desencadenarla. Para evitar ese malestar, el experto aconseja tomar por la mañana hidratos de carbono de absorción más lenta, como los cereales y el pan integral, y evitar el azúcar añadido.