

Campaña de hábitos saludables

09/ La importancia del desayuno

Los cambios observados en el modelo tradicional de distribución de las comidas y, especialmente los relacionados con el hábito del desayuno, son uno de los aspectos que más preocupan actualmente a los dietistas y nutricionistas.

Las transformaciones producidas en la sociedad, los nuevos estilos de vida y, en definitiva, la falta de tiempo, han dado lugar a una **tendencia** progresivamente mayor a **realizar desayunos cada vez más ligeros** e incluso a omitirlos. Además, incluso, entre las personas que desayunan habitualmente, el desayuno es, muchas veces, poco satisfactorio desde el punto de vista nutricional.

Este problema se agrava si se tiene en cuenta la también progresiva tendencia a aligerar las cenas, dando lugar a una **distribución horaria de las comidas a veces irracional** con repercusiones negativas en el estado nutricional y, por tanto, en la salud.

El desayuno puede definirse simplemente como la **primera comida del día**. Pero esta definición, sin embargo, no deja entrever la importancia que tiene dentro de la dieta total, especialmente en los niños y adolescentes que son, por otro lado, los que con mayor frecuencia se saltan esta comida.

La omisión del desayuno o la realización de desayunos nutricionalmente incorrectos se ha asociado con un **menor rendimiento físico e intelectual** y con una menor ingesta de algunos nutrientes, contribuyendo a aumentar los desajustes o desequilibrios en la dieta pues los niños que no desayunan tienen mayor dificultad para alcanzar las ingestas recomendadas de energía y nutrientes.

Buenos días desayuno

Tu primera comida del día

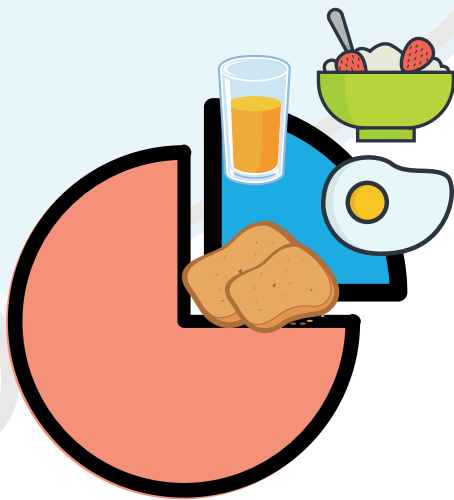


Dedícale algo de tiempo. Tu salud te lo agradecerá

Además, estos hábitos poco saludables, instaurados en la infancia, serán posteriormente muy difíciles de corregir en el adulto. Es importante recordar que la infancia es la mejor época para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Por ello, **el desayuno debe ser planificado cuidadosamente en cualquier programación dietética.**

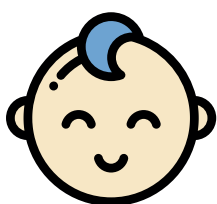
Desayuno y alimentación

La alimentación es fundamental para conseguir un buen estado de salud. Junto con la comida y la cena, el desayuno es también una buena fuente de energía y nutrientes. De hecho, **está comprobado que sin el desayuno la alimentación difícilmente puede ser nutricionalmente correcta.** El desayuno **debe aportar la cuarta parte** de las calorías diarias y es una buena ocasión para incluir alimentos que no deben faltar en la dieta: lácteos, frutas y cereales, entre otros.



El desayuno nutricionalmente equilibrado debe aportar el **25% de las necesidades diarias** de energía, e incluir alimentos de **cuatro grupos distintos**

El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha, especialmente después de las largas horas de ayuno transcurridas desde la cena. El desayuno aporta, precisamente, la energía para empezar el día.



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, la falta de calcio podría dar lugar a deficiencias que repercutirían en la salud (alteraciones del crecimiento, osteoporosis, etc.).



Desayunar es algo más que tomar un café, pues el café o las infusiones no aportan prácticamente ningún nutriente.



Es importante desayunar todos los días para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual.



En los adultos permite mantener una dieta equilibrada y en las personas mayores, además de ser una comida apetecible y deseada, presenta la ventaja de incluir alimentos fáciles de conservar, preparar, masticar y digerir.

Además, contribuye a una correcta distribución de las calorías a lo largo del día y ayuda a mantener el peso, pues evita que se llegue a la comida con una necesidad compulsiva de comer.

No es necesario desayunar siempre lo mismo.

Es casi la única comida que nos permite comer "a la carta", sólo hay que abrir la nevera o la despensa y prepararse un desayuno "a la medida".



Recuerda

- 1 Desayuna a diario
- 2 Desayuna toda tu vida
- 3 Realiza un desayuno completo
- 4 Toma el 25% de lo que necesitas al día
- 5 Incluye distintos tipos de alimentos
- 6 Varía tus desayunos



El desayuno equilibra tu dieta y te ayuda a rendir más

En la próxima entrega hablaremos de:

10/ Pirámide de alimentación saludable

