

El desayuno perfecto que no te hará picar entre horas. «La primera comida del día afecta al estado de ánimo, nivel de energía y capacidad intelectual»

CARMEN BARREIRO



¿Qué has desayunado hoy? ¿Eres de los que 'tira' solo con un café con leche media jornada, de los que necesitan algo dulce para empezar el día o de los que directamente no pueden salir de casa sin meterse unos huevos revueltos entre pecho y espalda? La primera comida de la mañana tiene grandes defensores, pero también algunos detractores. «Lo que más me molesta del debate sobre si es mejor desayunar o no es que todo parece girar en torno al peso. Sin embargo, existen muchos más motivos que justifican empezar el día alimentándose bien. Es bueno para nuestra salud, estado de ánimo, nivel de energía, capacidad cognitiva e incluso para nuestro intestino. Saltarse el desayuno no solo hace que sientas más fatiga y ansiedad, sino que tendrás carencias nutricionales considerables. Un dato: las personas que no desayunan bien tienden a comer peor y a tener más antojos tanto de dulce como de salado durante el resto del día», aclara Emily Leeming, doctora en Ciencias de la Alimentación y Nutrición y autora del libro 'Un intestino genial' (Ed. Diana).

Vayamos por partes. No desayunar implica, entre otras muchas cosas, que nuestras bacterias intestinales no están tan bien

alimentadas como deberían, y eso tiene unas consecuencias. Varios estudios demuestran que una persona que se salta la primera comida del día toma menos fibra, vitaminas y minerales que una que desayuna bien. No solo eso, también picotea más entre horas y tiende a comer alimentos menos saludables. «Si te has acostumbrado a coger una tostada o un cuenco de cereales al vuelo y comértelos a toda prisa antes de salir por la puerta, piensa que un buen desayuno no solo te sentará bien, sino que te permitirá aguantar la mañana con más energía y sin necesidad de picotear todo el rato», argumenta la experta.

Según explica Leeming, investigadora en el King's College de Londres, la primera comida de la mañana debe aportar a nuestro organismo una buena cantidad de fibra (10 gramos), muy necesaria para mantener a raya las bacterias intestinales. «Un buen desayuno para tus intestinos debe incluir cereales enteros (tostada integral, cereales integrales, avena...); fruta (frutos rojos, piña, mango, manzanas o peras asadas...); verduras (batidos vegetales, revuelto de espinacas, zanahoria rallada, tomates asados...); legumbres y leguminosas (hummus, judías blancas...); frutos secos y semillas espolvoreados sobre una tostada untada con crema de frutos se-

PROPUESTAS SALADAS



Lunes

Una tostada de cereales integrales con aguacate, queso 'cottage', queso feta y tomates.

Martes

Huevos revueltos con salmón ahumado y espinacas, acompañado de pan de centeno con chucrut.

Miércoles

Tortilla de verduras con pesto, pimientos, tomates, cebollas y espinacas.

Jueves

Tortitas integrales con calabacín y yogur griego, salsa de tomate y unos huevos escalfados.

Viernes

Pechuga de pollo con verduritas salteadas, aguacate, queso 'halloumi' en pan de pita o burrito integral.

PROPUESTAS DULCES



Lunes

Cuenco de quinoa con almendras tostadas, frutos del bosque y yogur griego.

Martes

Muesli suizo ('bircher') con manzana y zanahoria rallada, canela, acompañado de kéfir.

Miércoles

Tortitas integrales con miel y yogur griego, fruta, frutos secos y semillas.

Jueves

Granola mezclada con frutos secos o cereales integrales con frutos del bosque, yogur griego y semillas.

Viernes

Batido de frutas con tofu, acompañado de crema para untar con frutos secos.

cos; y alimentos fermentados como kéfir y yogur o verduras fermentadas sobre una tostada de aguacate o huevos».

Las proteínas también son muy importantes. «Añadir de 20 a 30 gramos de este nutriente mantendrá bien arriba nuestros niveles de saciedad y energía durante buena parte del día. La proteína la puedes encontrar en los huevos, el salmón ahumado, el queso 'cottage', el yogur griego, la leche y también en cremas de frutos secos para untar como, por ejemplo, la de cacahuete», enumera la doctora Leeming. Para que te hagas una idea, una rebanada de pan integral de centeno contiene 3 gramos de proteína y 6,2 de fibra; un par de huevos nos aportan 2,2 gramos de fibra y 13 de proteína; un trozo de queso 'cottage' no lleva fibra, pero nos aporta 15 gramos de proteínas; y un puñadito de avena remojada contiene 4,1 gramos de proteína y 1,3 de fibra.

La autora de 'Un intestino genial' también es partidaria de añadir al desayuno fruta e incluso vegetales siempre que se pueda. «Unos trocitos de manzana a la avena o, por ejemplo, un poquito de calabacín, espinacas y hierbas aromáticas a unos huevos revueltos. Unas frambuesas sobre una tostada untada con crema de cacahuete también es una opción fantástica. Sin olvidarnos de los frutos secos y semillas, que son especialmente ricos en fibra y fantásticos para complementar un buen desayuno», señala la especialista.

