

## **LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO: ¿CUESTIÓN DE HÁBITOS?**

Desayunar es cuidar nuestra alimentación para proteger nuestra salud, evitando enfermedades y gratificándonos.

¿Qué conviene priorizar en ese momento del día? ¿Por qué no tengo el hábito? o no me dan ganas..., o me levanto justo para lavarme la cara y salir corriendo..., etc.

La glucosa que ingerimos, inmediatamente después de ingresada al organismo, colabora, entre otras cosas con el buen funcionamiento cerebral. Básicamente la obtenemos de la sacarosa (azúcar de mesa) o de la metabolización de los hidratos de carbono que poseen los alimentos (panes, galletas de arroz, frutas, cereales tipo all bran, corn flakes, barras de cereal, leche, yogur, mermeladas, etc.)

El cerebro para funcionar necesita de glucosa como principal “combustible”, por eso es importante incluir previo a cualquier actividad alimentos fuente de hidratos de carbono. Esto repercute directamente en la posibilidad de concentración y desarrollo de las funciones cognitivas (de aprendizaje) de todo ser humano.

Entendido, pero que pasa cuando no tenemos tiempo o nos falta el hábito o “no nos entra la comida”, entonces, ¿Qué hacer con ello? Podemos intentar empezando a probar, en lugar de un desayuno tradicional, un vaso de jugo de frutas o una barra de cereal mientras nos vamos vistiendo o preparando las cosas del día, o con un licuado de frutas y leche descremada. Por eso es recomendable que en casa haya siempre a mano frutas con las que podamos preparar jugos y/o licuados como ser naranjas, pomelos, manzanas, bananas, duraznos, peras, kiwi, etc., y de paso incorporamos otros nutrientes de gran valor como ser Vitamina C, fósforo, potasio y fibra, entre otras.

Estos nutrientes, a su vez, posibilitan:

- ✓ Una mejor absorción del hierro, favoreciendo la oxigenación de los órganos y tejidos,
- ✓ El ingreso e intercambio de energía,
- ✓ El equilibrio de líquidos corporales,
- ✓ La regularidad del tránsito intestinal,
- ✓ La protección de las membranas celulares de los tejidos,
- ✓ El incremento de las defensas naturales.

De esta manera comenzamos el día con un mínimo de energía necesaria (recordar que la principal función de los hidratos de carbono es aportar energía) y protegidos para emprender las actividades cotidianas.

Algo para no olvidar: Si realizamos actividad física por la mañana es **fundamental reforzar** ese desayuno previo ya que deberá permitirme realizar la actividad y continuar durante el transcurso de la mañana.

Acostumbrarnos a desayunar y empezar a generar un nuevo hábito con relación a esta primer comida diaria, nos ayuda a que lleguemos al almuerzo con el apetito adecuado para disfrutar la comida y comer con tranquilidad, no devorándola. Por eso es importantísimo tomar conciencia de la necesidad de incluir algo en este momento del día.

Como ejemplos de lo comentado, aquí tenemos varias formas de incluir un rico y nutritivo desayuno: (ajustando a las características individuales y a sus gustos o preferencias)

1. Infusión (té. Café, mate, etc.) + 1 vaso de jugo de frutas exprimido + Pan o galletas de arroz con queso blanco descremado o mermelada Bajas calorías.
2. Yogur descremado con / sin cereales tipo corn flakes, all bran + Jugo de frutas exprimido + pan o galletas tipo tosti con mermelada Bajas calorías
3. Infusión con leche descremada, cacao y azúcar + turroneo o cuadraditos de avena
4. Infusión + Pan con queso blanco descremado + 1 omelette de queso magro
5. Licuado de leche y frutas + Vainillas o bay biscuit + frutas secas (nuez, almendras, avellanas)

Lic. Walter Dzurovcin M.N. 2782  
E-mail: wdnutricion@yahoo.com.ar