

El

nuevo

desayuno



Líquido, tardío, dulce, raw, nómada, rico en proteínas, sin lactosa, alcalino... Haz el desayuno que mejor te siente, pero hazlo. Todos los días. Saltártelo puede hacerte engordar, te sumirá en un estado de fatiga física y mental y te hará más vulnerable a picar golosinas entre horas. Texto: Carol López

P

ara unos es el único modo posible de comenzar el día. Para otros, el primer suplicio. Necesidad vs. tortura. Un dilema servido en taza grande. Por si fuera poco, llevamos toda la vida escuchando que el desayuno es la comida más importante del día. Parece que diera igual no tomar un tentempié a media mañana, hincharse a dulces en la merienda o atiborrarse en cenas tan tardías que ya son al día siguiente. Pero... ¡cuidado con salir de casa con el estómago vacío!

“El desayuno sí es una comida imprescindible, pero yo creo que se puede ser flexible en cuanto a qué hora lo hagamos o qué tomamos”, dice la nutricionista Carla Zaplana, asesora de los desayunos de Petit Palace Hoteles. Desayunar es dejar de estar en ayunas, es decir, tomar alimentos que acaben con el ayuno que realizamos desde la cena. “Podemos desayunar a las 7.00 de la mañana o a las 12.00 del mediodía, depende de nuestros horarios o circunstancias. Lo que sí es cierto es que habrá transcurrido bastante tiempo desde la anterior ingesta de alimentos, entre ocho y trece horas”, calcula Zaplana. “Por eso es esencial cuidar la calidad de los alimentos, más que obsesionarnos con la cantidad o la hora.”

“El desayuno mejora nuestro nivel de energía y estimula el estado de ánimo”, asegura Leticia Cubillo, de Fit Food (fitfood.es). Si eres de las que se levanta con el tiempo justo y no puedes dedicarte a trastear en la cocina, hay alternativas muy nutritivas que puedes dejar preparadas la noche anterior, por ejemplo un pudín de chía. “Mezcla en un bol un par de cucharadas de semillas de chía con leche o bebida vegetal y déjalo en la nevera. Por la mañana, añade dos cucharaditas de copos de avena y fruta en trocitos. Puedes idear infinidad de combinaciones según lo que le añadas o las frutas de temporada”, propone Cubillo.

Si eres de las que se levanta con el estómago cerrado, incapaz de tomar nada a primera hora del día, no hay problema por “retrasar el desayuno una o dos horas”, indica la doctora

DESAYUNA UN CROISSANT
UNA VEZ A LA SEMANA,
ESTIMULA LAS ENDORFINAS

María Ballesteros, de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Cuando te despiertes, “tómame un zumo verde o un vaso de agua sola o con limón para hidrartarte”, recomienda Carla Zaplana. Elige un líquido “bueno”: huye de los refrescos azucarados y del café fuerte y opta por una bebida alcalina que fortalece el sistema inmunológico. “Puedes hacer agua de sabores añadiendo alimentos alcalinizantes, como pepino, coco, limón, fresas o albahaca”, afirma.

Cuando pase un rato y se te abra el apetito, desayuna algo sólido. Puedes tomarlo una vez hayas llegado al trabajo. “La clave es evitar caer en la tentación de alternativas poco saludables, como la bollería”, advierte la doctora Ballesteros. Y sobre todo, aunque sea un desayuno tardío, nunca te lo saltes. “A medida que pasan las horas sin comer, las reservas de glucógeno se van agotando. Piensa que si has cenado entre las nueve y las diez de la noche, al mediodía de la mañana siguiente llevarás más de 15 horas sin tomar alimento.” La bajada del nivel de glucógeno activa en el cerebro la alerta de ➔

que el organismo debe ahorrar energía, al notar que ésta se está agotando. “El cerebro envía al cuerpo el mensaje de fatiga como forma de defensa”, dice Ballesteros. Además, como explica Javier Morán, catedrático de Innovación Alimentaria, saltarse por sistema el desayuno puede hacernos engordar. “Se obliga al organismo a recurrir a las reservas y esto favorece la tendencia al ahorro de calorías, que se almacenan en el cuerpo en forma de grasa.”

7.45 a.m., la hora de las grasas (buenas). Si la razón por la que has decidido saltarte el desayuno es reducir tu ingesta de calorías para adelgazar, sigue leyendo. Un estudio de la Universidad de Bath (Inglaterra) ha demostrado que las personas que desayunan son más activas, llegando a quemar 400 calorías más al día que las que no desayunan. Es más: incluir en tu menú matutino cierta cantidad de grasas saludables ayuda a mantener el peso.

Un experimento de *The Journal of Obesity* practicado con ratones ha demostrado que aquéllos a los que se da un desayuno con grasas insaturadas y proteínas metabolizan dichas calorías a lo largo del día, mientras que los que toman un desayuno basado únicamente en carbohidratos acaban ganando peso. Claro que esto no te da vía libre para hincharte a beicon, churros o man-

NO DESAYUNAR HACE QUE
ALMACENEMOS CALORÍAS
EN FORMA DE GRASA

tequilla. Pero sí puedes tomar una cucharada de aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos... O unos huevos, que son fuente de ácidos grasos omega-3, monoinsaturados y poliinsaturados, además de

proteínas y antioxidantes como el selenio, la vitamina E y los carotenoides, que retrasan el envejecimiento ce-

lular. Incorpora a tu desayuno una tortilla hecha con la clara de dos huevos + un huevo entero. “Aporta ácidos grasos y, al prescindir de dos yemas, tendrá menos colesterol”, afirman en el American College of Nutrition.

El desayuno líquido, LA OPCIÓN NÓMADA

El 34% de la población desayuna *on the go*, según el catedrático Javier Morán. En el coche, en el autobús, en el metro, al llegar al trabajo, de camino a... Esta tendencia ha desdibujado la línea entre alimentos y bebidas con nuevas fórmulas que contienen un líquido (leche, zumo...) mezclado con trozos de fruta, granos (arroz, avena, trigo...), proteína en polvo, yogur... Son fáciles de preparar en casa.

EL PODER DEL VERDE. Si quieres un desayuno líquido alcalino y detox, prueba el zumo Glory Morning de Carla Zaplana.

Ingredientes. ¼ limón, 1 manzana, ½ pepino, 2 ramas de apio, 3 ramas de perejil, un puñado de espinacas frescas, un trocito de jengibre, una pizca de cúrcuma. **Elaboración.** Echa la verdura en trozos en una batidora de presión en frío (*cold press*) y tritura. No hay que añadir agua. “Las batidoras o licuadoras convencionales no sirven para hacer zumos *cold press*, porque funcionan a unas 4.000 revoluciones por minuto. Las *cold press* van a 45-60 rpm, por lo que no calientan los alimentos, evitando que pierdan las vitaminas sensibles al calor.”

Ganas de dulce. Hasta aquí, el problema está resuelto para quienes nunca tienen tiempo de desayunar y para los que se levantan con el estómago cerrado. Pero, ¿qué pasa con los que por las mañanas sólo tienen ganas irrefrenables de chocolate, pasteles y azúcar? “No hay problema en desayunar dulce, hay muchas formas de hacer un desayuno dulce saludable”, asegura Leticia Cubillo. Esta adicción incontestable al azúcar tiene una explicación fisiológica. “La glucosa presente en el azúcar y en los carbohidratos procesados como los de la bollería dispara en el organismo los niveles de dopamina y betaendorfinas, sustancias que provocan sensación de placer. Desencadena reacciones químicas similares a las

EL TRÍO PERFECTO

El desayuno ideal incluye un lácteo, cereales integrales, fruta y proteínas. Esta tabla ofrece una nueva fórmula para crear desayunos equilibrados y menos rutinarios. Elige un alimento de cada columna y *voilà!*: yogur con fresas y nueces; tostada con aguacate y huevo cocido; gachas de avena con chía; smoothie de plátano y crema de almendras; tortilla de avena... Adereza con canela, jengibre, hojas de menta, finas hierbas, pimienta o zumo de lima.

PROTEÍNAS	HIDRATOS	GRASAS
 <p>Un huevo entero más dos claras</p>	 <p>20 gr de copos de avena (pesados en seco)</p>	 <p>1 cucharada de aceite de oliva virgen extra</p>
 <p>120 gr de yogur natural sin azúcar</p>	 <p>50-60 gr de pan integral</p>	 <p>20 gr de avellanas, chía, almendras o nueces</p>
 <p>200 ml de leche semi o leche vegetal sin azúcar</p>	 <p>110 gr de fruta fresca del tiempo</p>	 <p>1/4 de aguacate maduro</p>

de la marihuana, relacionadas con la euforia”, explica Moncho López, de las panaderías Levadura Madre (levaduramadre.es). Una vez a la semana, concédete el capricho de desayunar un croissant, una ensaimada o una porción de bizcocho. Elégelos caseros, sin conservantes, nunca industriales. El resto de días, opta por la fruta. “Contiene fructosa, azúcar natural que previene el efecto rebote del cansancio”, sostiene en Kaiku. Aporta fibra, minerales y vitaminas. Además, al tomarse en crudo (*raw*), “los zumos y smoothies prensados en frío mantienen intactas las propiedades de la fruta fresca”, nos dicen en Raw Coco (rawcoco.es).

La fruta, mejor en ayunas. “Lo ideal es tomar la fruta en ayunas”, indica Cristina Domínguez, Healthy Lifestyle Coach del Hotel Barceló Sancti Petri. “Si se toma después de otros alimentos no llega al intestino, sino que se queda en el estómago. Esto provoca un proceso de fermentación que impide que el organismo absorba correctamente sus vitaminas.” “Otra fórmula para saciar el antojo de dulce es preparar un

smoothie de fruta y verduras al que puedes añadir una cucharada de mantequilla vegetal”, dice Cubillo. Prueba con mantequilla de almendras o avellanas, crema de algarroba, tahini con miel, crema de cacahuete... Sólo una cucharada, pues son muy calóricas. Si desayunas galletas, las elaboradas con cereales de absorción lenta liberan energía de forma sostenida durante 4 horas. Así evitarás los picos de hambre repentinos.

Cuenta colores, no calorías. Cambia el chip. El método para elegir los alimentos más nutritivos es contar sus colores en vez de obsesionarnos con las calorías. Esas barritas que proclaman en su envoltorio que sólo contienen 99 calorías están enviando un mensaje trampa: “Son sólo azúcar refinado, edulcorantes, aspartamo y calorías huecas artificiales. Toxinas que nuestro cuerpo no es capaz de procesar, por tanto, las recubre de grasa y las almacena en los muslos y caderas”, explica Carla Zaplana. Sin embargo, si te tomas un plátano (amarillo), un caqui (rojo), una chirimoya (verde) o un puñado de nueces (marrón), estarás tomando entre 250 y 300 calorías. Son más que las 99 de la barrita, pero con la diferencia de que sacian y aportan nutrientes esenciales que el organismo reconoce y sabe procesar: vitaminas, minerales y azúcar natural. **G**

HAY GALLETAS QUE LIBERAN ENERGÍA DURANTE 4 HORAS, DE FORMA SOSTENIDA