

Dime qué desayunas y te diré...

La primera comida del día, con lácteos, cereales y frutas, debe ajustarse a las necesidades energéticas individuales

BILBAO. El futuro de un niño puede tejerse en su desayuno. Comienza por irse tarde a la cama, se levanta dormido, no le da tiempo a desayunar y, entre la galbana y los bostezos, se cae de sueño en la primera hora de clase, que suele ser en la que se imparten las materias más duras. La primera comida del día es fundamental para el desarrollo de un crío, pero no lo es menos para el bienestar físico y mental del resto de la familia. «Un desayuno mal hecho supone dejar sin cubrir necesidades nutricionales que son básicas; y eso puede tener graves consecuencias, especialmente en los chiquillos y los mayores», alerta la nutricionista Carmen Pérez Rodrigo. Saltarse la toma del primer alimento del día tiene un precio. Afecta



FERMÍN APEZTEGUIA

✉ fapezteguia@elcorreo.com

ta directamente a la memoria, a la capacidad de atención, la de razonar y la de expresarse; y daña también las habilidades sociales y emocionales del individuo.

«El desayuno es una comida a la que tradicionalmente no se le ha dado la importancia debida, que es mucha. Nuestro equilibrio nutricional, el estado de salud general, dependen en buena medida de lo bien que hagamos esa primera ingesta», resume la especialista bil-

baína, que habló sobre este asunto en el reciente congreso de nutrición comunitaria celebrado en Cádiz. El dicho popular 'Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo' resume el papel que cada una de esas tres comidas debe desempeñar en la dieta diaria. Al desayuno, piedra angular en el desarrollo físico e intelectual de la persona, le corresponde la misión de romper con las ocho o diez horas de ayuno que conlleva el sueño y preparar al organismo para afrontar la tarea diaria.

Un 20% de las calorías diarias debe obtenerse de la comida que sigue al aseo matinal. «Cuanto antes desayunemos, mejor. En los jóvenes está clarísimo, porque si salen de casa sin hacerlo, ya no desayunan. Los adultos pueden hacer una primera toma más ligera», detalla la especialista, «siempre que completen los aportes que les faltan antes de incorporarse a su actividad laboral». Un estudio clásico, realizado en Estados Unidos en los años

40 del siglo pasado, demostró que los operarios de una fábrica de bombillas que no desayunaban sufrían más accidentes laborales y su producción presentaba más defectos de fabricación que el de sus compañeros.

De todo un poco

La primera comida del día debe incluir siempre leche, cereales y fruta, en cantidades ajustadas a las necesidades nutricionales de cada individuo. La leche aporta proteínas y calcio, dos elementos básicos para el desarrollo de cualquier persona y en especial para los niños y adolescentes. Los cereales, que pueden tomarse en forma de galletas tipo 'María', pan tostado, papilla de maíz o los clásicos copos en sus variadas presentaciones, son un alimento rico en hidratos de carbono, igual de necesario. El tercer grupo, el de las frutas y verduras, constituye una fuente de vitaminas y fitonutrientes, que previenen contra las enfermedades vasculares como el

infarto y la trombosis, y también contra el exceso de peso.

«Miles de investigaciones» atribuyen la epidemia de obesidad que sufre el mundo occidental a un mal desayuno. Está demostrado que los niños que toman algo de cualquier manera, o que simplemente se lo saltan, presentan más riesgo de sobrepeso y mayores índices de fra-



Cómo empezar el día de manera saludable



DEPORTISTAS:

- Dos yogures naturales con azúcar o miel y muesli
- Un vaso de zumo de naranja
- Panecillo con queso fresco y jamón acompañado de frutos secos

EMBARAZADAS Y LACTANTES:

- Infusión digestiva
- Un vaso de leche con azúcar o miel
- Pan integral con queso fresco y jamón de york
- Kiwi o macedonia de frutas

NIÑOS:

- Zumo de naranja
- Un vaso de leche con cacao
- Pan con mantequilla y mermelada o cereales

DATOS DE INTERÉS

8,2%

de los niños acude a clase en ayunas, lo que repercute en su salud y en su rendimiento académico.

9

de cada diez críos no hacen un desayuno completo. O no toman leche o les faltan cereales o fruta.

17,6%

es la parte que ha de representar el desayuno en la ingesta diaria. La comida (31,6%), merienda (17,2%), cena (19,6%) y otros (14%).

caso escolar. En España, casi uno de cada diez críos, el 8,2%, acude a clase en ayunas; y uno de cada tres sale de casa cada mañana con un desayuno insuficiente. Según datos facilitados por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, apenas son un 10% los que acompañan su taza de cacao con unas rebanadas de pan con mantequilla y una pieza de fruta o zumo. «Un buen desayuno prepara al organismo para las tareas más exigentes; y eso vale lo mismo para escolares como para jóvenes, adultos y mayores».

Los primeros cambios en la dieta deben incorporarse con la adolescencia, que es cuando el ritmo de vida del niño comienza a acelerarse. Si se trata de un chico deportista, tendrá que habituarse a incluir en esa primera comida algún elemento proteico extra, como jamón, huevos o una tortilla, especialmente los días de competición. «Lo mejor sería pan tostado con un poco de tomate y aceite de oliva», matiza Pérez Rodrigo. La primera toma, en cualquier caso, debe efectuarse entre una hora y hora y media antes de que comience el ejercicio intenso con el fin de favorecer la digestión. «Hay gente que tie-

ne la mala costumbre de irse a nadar o a correr con el estómago vacío; y se arriesga a que le de un bajón. Antes de hacer deporte, debemos tomar un aporte mínimo, aunque sea algo líquido».

El desayuno de una persona de mediana edad, siempre ajustado al esquema de lacteos-cereales-frutas, se amoldará al tipo de trabajo que desarrolle. «Las necesidades de

un oficinista no son las mismas que las de un montador de muebles, que ha de someterse a un esfuerzo físico intenso», explica la experta. Si una persona con vida sedentaria realiza un desayuno de 2.500 calorías, un obrero debería sumar a esa cantidad otras 1.000 con unos huevos revueltos o un bocata de jamón.

Todo lo contrario de un jubilado de edad avanzada, que por norma lleva una vida sedentaria y su gasto energético es mínimo. El principal problema de los mayores al sentarse a la mesa son sus dificultades para digerir. Los nutricionistas recomiendan que, en estos casos, el desayuno se limite a cereales con leche y algo de fruta; o simplemente unos cereales con unas galletas. Otra opción, en función del estado de salud de la persona, es desmigajar pan en la leche. Pero por encima de todo, con las personas mayores, «siempre que sea posible», lo que los expertos aconsejan es que se les ofrezca «lo que más le apetezca».

Cómo introducir variedades

El problema de la primera comida del día, más aún si ha de ajustarse a un esquema aparentemente cerrado como lácteos, cereales y fru-

El reto de una dieta sana en tiempos de crisis

Un buen desayuno debe incluir un alimento del grupo de los lácteos, otro del de los hidratos de carbono complejos y un tercero del de las frutas. Pero para que sea perfecto, sano desde todo punto de vista, habría que hacerlo sentado en la mesa, dándole tiempo, sin prisas. Hay que masticar bien, favorecer la digestión y disfrutar del momento.

Si se tiene familia, evite hacerlo en soledad. Los especialistas aconsejan compartir ese tiempo con la pareja y los hijos siempre que sea posible. No se vaya sin probar bocado por estar un cuarto de hora más en la cama. El simple acto de sentarse diez minutos con los suyos a de-

sayunar, además de contribuir a estrechar lazos familiares, permite a los cabezas de familia inculcar una cultura a favor de una alimentación equilibrada. Los chavales ganan en afectividad y en salud.

La pregunta es si resulta posible poner la mesa cada mañana con todos los ingredientes que requiere una dieta sana en los actuales tiempos de crisis y ajustes. «Definitivamente, sí», responde la nutricionista Carmen Pérez. «Hasta los comedores sociales ofrecen ya desayunos con leche, frutas y cereales. Entre los usuarios de estos servicios y la población que no pasa estrecheces queda un grupo de gente, amplio, que tiene que hacer más cuentas. Pero el desayuno no es la más cara de las ingestas. Los supermercados –razona– ya se las están ingeniado para ofrecer productos básicos a precios asequibles».

tas, es que corre el riesgo de convertirse en algo monótono y cansino. Todos los días gallina, ya se sabe, amarga la cocina. No tiene por qué ser así, según asegura Carmen Pérez Rodrigo. «Es posible introducir variedades que lo hagan más ameno». A lo largo de la semana o el fin de semana se puede sustituir el cacao o el café por una taza de

chocolate; y utilizar en días alternos diferentes recursos como pan con aceite de oliva y tomate, jamón ibérico, tortilla francesa, repostería casera y variedades de pan integral. Las vacaciones de verano, ya a la vista, pueden ser un buen momento para comenzar a desarrollar buenos hábitos. «Es cuestión de ponerse», concluye la especialista.

Cómo hablar a los niños de una alimentación sana

F. APEZTEGUIA

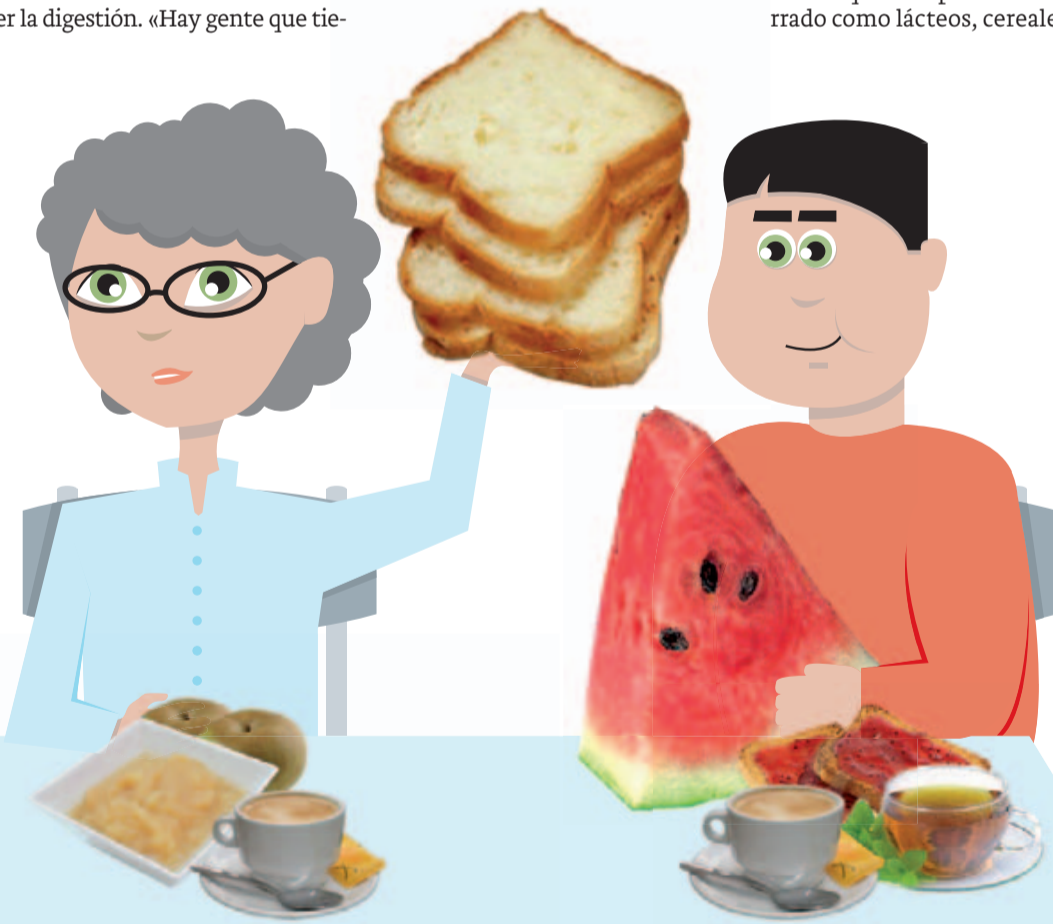
BILBAO. Enseñar a comer a un niño es un ejercicio diario que requiere de los padres el aporte de tres ingredientes básicos. Los tres han de añadirse a partes iguales, no más de uno que de otro, según indica la receta, «que luego cada uno ha de adaptar a su película personal». Hay que armarse de paciencia, predicar con el ejemplo y hacer participe al crío del proceso de la alimentación, que comienza en la huerta, el campo y el mar y termina en la mesa. «La manera de hacerles entender que una buena alimentación es una fuente de salud es que toquen, huelan y sientan lo que se van a comer», afirma el nutricionista Javier Aranceta, autor del libro 'Cómo hablar de alimentación y salud a los niños' (Ed. Nerea), que acaba de publicarse.



idiomas (castellano, euskera, catalán, gallego y francés).

El apartado final incluye una serie de recetas sencillas para su elaboración en familia, que forman parte del objetivo global de la obra de hacerles a los críos partícipes de su dieta. Como los niños suelen ser más reacios a comer verduras y pescado, Aranceta propone comenzar a involucrarles en el proceso de elaboración de la comida llevándoles a ver una huerta o a contemplar el mar, que conozcan de dónde salen los productos que ingerimos para luego implicarles en su preparación. «Está bien llevarles luego a una gran superficie, hacer con ellos la compra, que toquen la comida, que hablen con ellos sobre qué compraríamos y después ir a casa a cocinarla», explica.

Una vez hechos los recados y puesta la mesa, llega el momento de ponerse la servilleta y sentarse a comer. «No hay que forzarles a nada. Podemos invitarles a probar y ofrecerles platos en los que, al principio, como truco, enmascaramos el producto que queremos que prueben. Pueden ser unas espinacas con besamel, un puré con zanahoria, que lo endulza; pasteles de verduras». El objetivo es que el rechazo inicial se convierta en un placer para toda la vida.



GENTE MAYOR:

- Bol de compota de manzana
- Una taza de leche 'semi' o desnatada con un poco de café o té
- Pan

PERSONAS OBESAS:

- Infusión edulcorada
- Vaso de leche desnatada con café o té y edulcorante
- 2 tostadas de pan integral con mermelada
- Sandía

GRÁFICO ISABEL TOLEDO