

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
22/05/2012	EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)	16	2	DESAYUNO ES FUNDAMENTAL PARA TENER UN BUEN DIA PARTE 01

¿QUÉ CONSUMIR?

Desayuno es fundamental para tener un buen día



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título
22/05/2012	EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)	16	3	DESAYUNO ES FUNDAMENTAL PARA TENER UN BUEN DIA PARTE 02

Expertas en alimentos coinciden en que es la base de una jornada saludable y en lo peligroso de no tomarlo.

POR ROMINA PINO SOTO
rpino@diarioelsur.cl

Se dice que es la comida más importante del día y que no debemos dejar de consumirla. Al mismo tiempo, suele ser una de las más fáciles de saltarse o ser en la que ponemos menos atención, por el apuro de la mañana y la rapidez por salir a los lugares de trabajo al colegio.

¿Será posible suplir la ausencia de esta primera comida del día si ingerimos algunos snacks a lo largo de la mañana, o con un almuerzo contundente más tarde?

Especialistas en el área nos entregan las respuestas, nos explican el por qué de su fundamental ingesta, qué alimentos son fundamentales y cuáles están prohibidos para que el desayuno cumpla su función nutricional.

ROMPER EL AYUNO

"Tal cómo la palabra lo dice, el desayuno es el primer horario de alimentación, tras 8 a 10 horas en las que nuestro organismo no ha recibido ningún tipo de alimentos, y por consecuencia, ningún tipo de nutrientes que le permitan iniciar una nueva jornada", explica la nutricionista y docente de la UDD, Xaviera Morales Malverde.

Dentro de una jornada normal nuestro organismo realiza distintos procesos fisiológicos, de actividad física y mental, lo que demandará una determinada y mínima cantidad de energía y nutrientes para poder funcionar de manera óptima.

Es esta primera comida la que nos aportará dicha energía primordial.

"Cuando nos saltamos el desayuno y comienza a avanzar la mañana, entramos en un período llamado hipoglicemia, donde bajan los niveles de glucosa. Esto trae algunas consecuencias como cansancio físico, sueño, mareos, desgarro o irritabilidad, dependiendo de cada organismo", especifica la ingeniero en alimentos y docente de la carrera de gastronomía en Duoc UC, Carolina Arenas Zamorano.

"Numerosos son los estudios que han demostrado que el inicio de una jornada, indistintamente de la demanda física o mental que ésta implique para nuestro organismo,

sin antes haber consumido una alimentación adecuada, afecta directamente a la capacidad de concentración de quien la realice y por consecuencia el rendimiento de esta", asegura Xaviera Morales.

En el caso de los niños, también se ha demostrado que el consumo de desayuno tiene un rol importante y un efecto positivo sobre el crecimiento, debido al aporte de minerales y vitaminas que participan en dicho proceso.

SU IMPORTANCIA

Carolina Arenas dice que el tomar desayuno trae muchos beneficios para el organismo, y los enumera de la siguiente forma, según sus propias palabras:

Mejora el rendimiento intelectual: El cerebro funciona en base de carbohidratos, por lo tanto, al tomar un buen desayuno en base a lácteos, cereales y fruta, comienza a funcionar de manera óptima al sustraer la energía necesaria para cumplir todas sus funciones, lo que incrementa la concentración, la memoria y otros procesos cognoscitivos.

Favorece una correcta alimentación en general: Las personas que toman desayuno suelen tener hábitos y horarios de comidas bien definidos, ya que el cuerpo está adaptado para comer en los tiempos determinados de una forma equilibrada.

Contribuye a perder peso: El tomar desayuno se asocia a un menor índice de masa corporal y a un menor porcentaje de grasa corporal.

Activa el metabolismo: Cuando dormimos 8 horas por las noches y entramos en un estado de ayuno, el metabolismo cataliza todas las reservas de glucosa para mantener en buen funcionamiento de nuestro organismo, lo que hace que el metabolismo se adapte y disminuya su velocidad para soportar las largas horas sin alimentos.

Reduce la ansiedad por comer: permitiendo llegar al almuerzo con menos hambre.

Mejora el rendimiento físico: El desayuno aporta una buena cantidad de energía para llevar a cabo un buen día, lo que permite al cuerpo realizar tareas físicas sin necesidad de utilizar las reservas energéticas.

Previene alteraciones en el organismo tales como hipoglicemia e hipotensión.

Aporta nutrientes necesarios para que el organismo funcione correctamente.

Mejora el estado de ánimo y el carácter en general, debido a que estos dos factores se ven siempre afectados por la cantidad de energía que tengamos en nuestro cuerpo y los tipos de nutrientes que actúan en el organismo.

¿SE PUEDE SUPLIR?

Cuando nos saltamos el desayuno,

surge la interrogante de si este alimento se puede suplir durante la mañana con algunos snacks pequeños, o más tarde con un almuerzo abundante.

Ante esta interrogante, la nutricionista Xaviera Morales declara que la respuesta es: no.

"Si nosotros no consumimos un desayuno adecuado en horario, calidad y cantidad, nuestro organismo no contará con la energía ni nutrientes necesarios para iniciar su jornada, por lo cual tenderemos a presentar una hipoglicemia, y por ende, una sensación de hambre más aguda, que nos llevará a seleccionar y consumir un snack a media mañana, probablemente,

con un alto contenido de azúcar o grasa, para saciar rápidamente nuestra hambre", aclara Morales.

La ingeniero en Alimentos coincide con lo anterior al mencionar que cuando se habla de un desayuno correcto y completo, se refiere al consumo de lácteos, cereales y frutas.

Pero también puntualiza que "si en alguna ocasión nos vemos impedidos de sentarnos a tomar el desayuno, podemos reemplazarlo por algún alimento que nos entregue energía inmediata, fragmentando el desayuno a lo largo de la mañana: Comenzar con un vaso de jugo de frutas, y durante la mañana optar por un cereal o un yogur (snacks). Lo importante es que el

hábito sea siempre el de tomar desayuno y no que se transforme en el hábito de saltar el desayuno", aconseja la especialista.

Xaviera Morales explica que en este punto es importante mencionar un error bastante común que se suele cometer al desayuno.

"El concentrar la alimentación en uno o dos grupos de alimentos en este horario, es errado. Por ejemplo un pan con mantequilla (cereal más alimento graso, sin lácteos ni frutas) o sólo una taza de leche (lácteos, sin cereal ni frutas). Puesto que dichos errores, si bien implican un aporte energético, no necesariamente será el aporte adecuado en cantidad y calidad", dice Morales.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
22/05/2012	EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE)	16	4	DESAYUNO ES FUNDAMENTAL PARA TENER UN BUEN DIA PARTE 03

"Cuando nos saltamos el desayuno y comienza a avanzar la mañana, entramos en un período llamado hipoglucemia, donde bajan los niveles de glucosa".

EE

Estudios han concluido que las personas que no consumen desayuno, tienden a preferir en horarios de colación o en el resto de las comidas, alimentos ricos en grasas, sodio y azúcares y bajos en fibra".

Xavier Morales Malverde,
nutricionista, UDD

EE

Otro efecto negativo de no tomar desayuno es que los jugos gástricos del estómago, al ver que no hay comida, empiezan a liberar ácidos, se inflaman las paredes del estómago y comienza la gastritis".

Carolina Arenas Zamorano,
ingeniero en alimentos, Duoc UC

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Según Morales los alimentos que no deben ser incluidos son aquellos que afectan la absorción de nutrientes importantes para el organismo (bebidas tipo cola, combinaciones como café con leche). Arenas advierte también lo negativo de la grasa, ya que al desayunar sólo se debe consumir energía que se gastará inmediatamente, y no de reserva.



NO PUEDEN FALTAR

Los expertos coinciden en que un desayuno inteligente y saludable es aquel que posee tres ingredientes básicos, que proveerán de la energía, vitaminas y minerales que se requieren para absorber nutrientes. Estos alimentos son: Cereales (pan, galletas de salvado), frutas o jugo de frutas (natural) y lácteos (leche, yogur, queso).



