



## EL DESAYUNO SALUDABLE

**Desayunar de manera saludable a diario contribuye, a una mejor distribución de las calorías a lo largo del día y a su vez, repercute positivamente en el mantenimiento de nuestra salud y contribuye al mantenimiento de un peso adecuado.**

El desayuno es nuestra primera comida del día, interrumpiendo un periodo de ayuno muy prolongado (unas 8-10 horas aproximadamente), que esta constituido por las horas que dedicamos al sueño.

Durante este periodo de tiempo, muchas funciones cerebrales “se duermen” necesitando del aporte energético que les proporciona el desayuno para poder reactivarse y comenzar el día con energía suficiente para llevar a cabo las tareas cotidianas.

Debe cubrir al menos, el 25 % de las necesidades nutritivas diarias (todas ellas repartidas en cinco tomas, a saber: desayuno, tentempié a media mañana, comida, merienda y cena).

Por ello, es muy importante, que sea adecuado y suficiente, incidiendo sobre todo en la etapa escolar y en la adolescencia, debiendo ser variado y completo, y que incluya al menos:

- Algún lácteo (leche, yogur o queso) que nos aportan proteínas.
- Algún cereal (pan, galletas o cereales de desayuno) que nos aportan energía.
- Alguna fruta o zumo natural de una o varias frutas que nos aportan vitaminas.

Se puede completar, al mismo tiempo que lo efectuamos e incluso a media mañana, (como refuerzo de los alimentos consumidos a primera hora de la mañana), con un pequeño bocadillo que incluya alimentos proteicos como jamón o queso, al que también se le



puede añadir otro tipo de grasas, como aceite de oliva o mantequilla, e incluso, una fruta o un yogur.

Su aporte energético-calórico es de gran importancia, ya que nos permitirá lograr un adecuado rendimiento, tanto físico como intelectual y contribuye a mejorar la dieta, evitando así deficiencias nutricionales.

Se recomienda realizar 4-5 comidas al día y que la mayor parte de los alimentos se consuman en las primeras horas de la mañana, es decir como dice el refranero popular, el cual nos indica que: "hay que desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo"; de esta forma es más fácil controlar y mantener el peso adecuado, poseer una situación nutricional correcta y lograr un mejor rendimiento tanto físico como intelectual y así lograr, un óptimo estado de salud.

Hay que incidir, en algo que suele ser habitual, sobre todo en la etapa de la adolescencia, que estos, debido a los cambios que experimentan en su desarrollo, tanto físico como síquico, se modifica también a su vez, el modelo dietético, generalmente poco aconsejables, apareciendo una gran tendencia a eliminar el desayuno; y no desayunar e incluso hacerlo solo de manera precaria, o tomar alimentos preparados (al no tener tiempo suficiente para preparárselo o no tener quien se los prepare, o con quien compartir el desayuno), llega a ser insuficiente y por lo tanto, no llegar a cubrir las necesidades nutricionales necesarias para iniciar el día correctamente