

**“LA
IMPORTANCIA
DEL DESAYUNO”**

Pensando en los consumidores y con el objetivo de mejorar la calidad de vida y defensa de los consumidores, **Fundación EROSKI** trabaja en 3 direcciones:

- 1.- Información al consumidor
- 2.- Solidaridad
- 3.- Medio Ambiente

Esta labor informativa y de actuación se concreta ante los consumidores a través de las acciones de **Idea Sana EROSKI**

Idea Sana EROSKI tiene como objetivo hacer propuestas a los consumidores para poder así generar estilos de vida beneficiosos y saludables.

Queremos generar actividades que promocionen el bienestar como apoyo a la mejora de la calidad de vida.

Los temas principales en torno a los que gira **Idea Sana EROSKI** son:

Alimentación y nutrición
Deporte y salud
Medio ambiente
Solidaridad

Se trata de una propuesta de soluciones orientadas a proporcionar bienestar físico, psíquico y social.

Idea Sana EROSKI pone a disposición de los consumidores toda la información que necesitan para mejorar su calidad de vida. Lo hacemos a través de diferentes canales, destacando:

Revista Idea Sana EROSKI

Con periodicidad bimestral recoge en sus páginas información práctica. Cuenta con la colaboración y apoyo de personajes relevantes que han prestado su imagen a nuestras portadas.

Web www.ideasana.com

Puedes acceder on line a todos los contenidos de la revista, buscar números anteriores y descargar información sobre las escuelas.

Escuelas Idea Sana

Son charlas informativas de 1 hora de duración. Ofrecen a los consumidores información más personalizada sobre un buen número de temas relacionados con:

- .- Alimentación y nutrición
- .- Manipulado de alimentos
- .- Tiempo libre y ocio
- .- Deporte y salud
- .- Entorno natural y doméstico.

INTRODUCCION

El desayuno ha sido tradicionalmente en nuestro país una comida ligera. Hace décadas en las zonas rurales realizaban un desayuno poco abundante antes de comenzar las tareas del campo, pero el almuerzo completaba entonces la necesidad del organismo de nutrientes y no faltaban en la pausa a media mañana embutidos, queso, huevos, pan, vino y/o aguardiente.

Hoy, sin embargo, muchas personas consideran que han desayunado tras haber tomado únicamente café, zumo o galletas... lo que dista de las recomendaciones de dieta equilibrada. Además, el almuerzo brilla por su ausencia para muchos debido a los rígidos horarios laborales, por lo que el desayuno, ese gran olvidado, se convierte en aliado para afrontar el día con el depósito lleno de glucosa, nuestro combustible energético.

Hay que tener en cuenta que durante toda la noche el cuerpo se ha mantenido en funcionamiento gracias a las reservas aportadas durante la cena. Es en el momento del desayuno cuando el cuerpo debe de renovar sus reservas energéticas para poder desarrollar su actividad durante la mañana y el resto de la jornada.

Organizando bien el tiempo desde la mañana podemos desayunar correctamente, dormir las horas suficientes y encontrar espacio para nosotros mismos y nuestras responsabilidades. Porque una vida ordenada no implica que sea rutinaria, y sí que sea menos estresante y más saludable. Como se podrá ver a continuación, no dedicar un tiempo para ti y los tuyos por la mañana, no tiene excusa, ya que no reporta ningún beneficio para tu salud y sí muchos perjuicios.

EL DESAYUNO, EL MOMENTO MAS IMPORTANTE DEL DIA

Un desayuno completo nos asegura que el cuerpo recibe los nutrientes indispensables para ponerse en marcha. No debemos olvidarlo.

El desayuno nos aporta todo aquello que nuestro cuerpo necesita. El desayuno ha de ser una primera comida del día equilibrada y bien pensada. Debe contener:

- **Hidratos de carbono:** Los hidratos de carbono son transformados por el organismo en glucosa que es el combustible de nuestro cuerpo. Son esenciales para una buena marcha del organismo durante la mañana.
- **Fibra:** Presente en los cereales, pan y/o galletas, así como en zumos y piezas de fruta, lo que redundará en una mejor función intestinal y en una inferior absorción de las grasas.
- **Vitaminas:** Un desayuno variado y equilibrado te puede proporcionar una cantidad importante de vitaminas esenciales para el correcto funcionamiento del organismo.
- **Minerales:** Son elementos que el cuerpo requiere en pequeñas cantidades y cumple una función reguladora. El calcio y el fósforo para los huesos y dientes, el hierro que compone la sangre y el magnesio para los músculos.

EL DESAYUNO COMPLETO, UNA IDEA SANA

Empezar cada mañana con un desayuno saludable y equilibrado es una forma inteligente de comenzar el día. Un buen desayuno debe cubrir el 25% de las necesidades de calorías diarias, al tratarse de una de las tres comidas principales.

En el desayuno ideal deben estar presentes tres grupos de alimentos, lo que nos va a permitir cubrir las necesidades de un organismo que despierta por la mañana.

- **Lácteos:** Estos productos aportan calcio, vitaminas A y D y riboflavina. Los representantes son: la leche, los yogures, la cuajada, los quesos, etc.
- **Farináceos:** Son alimentos clave que proveen de hidratos de carbono que el organismo necesita. Si son integrales nos brindan más fibra, vitaminas y minerales. Los representantes son: el pan, los cereales y la pastelería.
- **Frutas y vegetales:** Constituyen una fuente excelente de agua, azúcares, fibra, vitaminas y minerales. Los representantes son la fruta y los zumos.
- **Varios:** Jamón cocido, jamón serrano, fiambre de pollo y pavo, mantequilla o margarina, mermelada, azúcar, miel... que aportan nutrientes complementarios necesarios para el organismo humano.

Fundamental para niños en edad escolar

Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de muchos nutrientes especialmente importantes en el periodo escolar, época de gran crecimiento y desarrollo. Y a pesar de que uno de cada dos adultos reconoce los beneficios de un buen desayuno para comenzar adecuadamente el día, en Europa siete millones de niños acuden al colegio cada mañana sin desayunar, según el barómetro Europeo Kellogg's del desayuno (1996-1998). Este estudio también pone de manifiesto que la alimentación que efectúan gran parte de los niños y adolescentes a primera hora de la mañana contiene un aporte calórico inferior a lo recomendado. Esto, o su propia omisión, genera un desequilibrio de sus hábitos alimentarios y, en consecuencia, de su estado nutricional.

Por todo ello debemos aprovechar este momento del día y prepararnos para empezar con buen pie una nueva jornada.

LOS GRANDES BENEFICIOS DE UN DESAYUNO SANO

Tomar un buen desayuno ayuda a realizar ingestas más altas de la mayor parte de los nutrientes que el organismo precisa. Las personas que no desayunan suelen seguir una dieta de peor calidad, mientras que quienes lo hacen, suelen hacer una dieta menos grasa y más rica en fibra, vitaminas y minerales.

- **Mejora el estado nutricional:** indispensable en todas las etapas de la vida: tanto en el crecimiento como en el desarrollo. La infancia, la adolescencia, el embarazo y la lactancia... son etapas en las que un buen desayuno resulta no sólo importante sino esencial. Si el desayuno incluye: tostadas, pan, cereales de desayuno, galletas sencillas, etc., el consumo diario de grasa es menor. El consumo de estos alimentos contribuye a aumentar los aportes calóricos realizados a partir de los hidratos de carbono, reemplazando otros con mayor contenido graso (bollería industrial, repostería, etc.).
- **Aumenta el rendimiento físico e intelectual:** el aporte de un buen desayuno de glucosa facilita la concentración, la memoria y nuestras habilidades intelectuales. Las personas que omiten el desayuno ponen en marcha una serie de mecanismos en el organismo (descenso de la hormona insulina y aumento de cortisol y catecolaminas...) para mantener la glucemia (nivel de azúcar en sangre) en valores aceptables. Estos cambios hormonales alteran o condicionan la conducta e influyen negativamente en el rendimiento físico e intelectual.
- **Proporciona buen humor:** El desayuno elimina la hipoglucemia provocada por el ayuno nocturno y por eso recarga las pilas del organismo provocando un mayor nivel de energía y de positivismo.
- **Ayuda a controlar el peso:** Un desayuno equilibrado permite regular el peso gracias a que evita el picoteo durante toda la mañana, lo que resulta esencial a la hora de controlar el peso. Las personas que desayunan mantienen el peso dentro de límites saludables en mayor medida que las que omiten esta ración. El hecho de repartir las calorías durante el día en 4 ó 5 comidas, ayuda a que no se sobrecargue ninguna de ellas. Esto también contribuye a evitar picar entre horas

(snacks, golosinas, bollería y otros dulces, refrescos, etc.), factor muy importante a la hora de controlar el peso.

- **Reparto equilibrado de las calorías:** Un correcto desayuno permite un reparto más armónico de las calorías de la alimentación a lo largo del día, en 4 ó 5 comidas.

¿Qué ocurre si no desayunamos?

Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa -nuestro principal combustible energético- que produce el ayuno. Hay que recordar que a primera hora de la mañana el organismo lleva ya entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento. La falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el normal funcionamiento orgánico.

En edades escolares, esto condiciona el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de locución o expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas quedan particularmente afectadas.

Estas observaciones han sido verificadas tanto en niños que presentaban una alimentación equilibrada en su conjunto como en niños que presentaban una alimentación insuficiente. Por todo ello, se puede considerar que el desayuno es un hábito alimentario que llega a condicionar el estado físico, psíquico y nutricional, pero no sólo de los niños y adolescentes, sino en personas de todas las edades.

MULTIPLES SUGERENCIAS PARA UN DESAYUNO COMPLETO

DESAYUNO ENERGETICO

Leche con cacao o café

Muesli

Pan untado con mantequilla, mermelada o miel

Fruta fresca o zumo de fruta

DESAYUNO RICO EN CALCIO

Leche con cacao o café

Pan tostado con mermelada y queso fresco

Fruta

DESAYUNO RICO EN FIBRA

Infusión

Yogur con cereales integrales y kiwi

Fresas troceadas con miel

DESAYUNO RICO EN VITAMINAS

Infusión

Yogur con muesli

Macedonia de frutas con zumo

DESAYUNO RICO EN PROTEINAS

Leche con cacao o café o yogur

Pan con queso fresco y jamón o fiambre

Fruta o zumo

DESAYUNO RAPIDO Y NUTRITIVO

Leche con café o cacao
Galletas integrales
Zumo de fruta
Batido de yogur o leche
Fruta fresca

DESAYUNO BAJO EN CALORIAS

Infusión edulcorada
Vaso de leche desnatada con café o té y edulcorante sin calorías
2 tostadas de pan integral con mermelada y sandía

DESAYUNO PARA 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
Vaso de leche con azúcar o miel
Pan integral con queso fresco y jamón York
Kiwi o macedonia de frutas

PARA LOS MAS MAYORES

Una taza de leche semi o desnatada con un poco de café o té

PARA EL CORAZON

Un vaso de leche desnatada, café o té
Pan integral con gotitas de aceite de oliva virgen extra, tomate y jamón serrano

LA IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS EN LA DIETA

Todos los alimentos que se realizan a partir de la leche, excepto la mantequilla y la crema de leche, forman parte del grupo de los lácteos. Por los nutrientes que poseen, son el conjunto de alimentos más esenciales y equilibrados.

Son alimentos excelentes que poseen muchas propiedades nutritivas y son esenciales para la salud en todas las etapas de la vida.

Resultan ser un alimento de fácil consumo y fácil digestión.

- **La leche desnatada** tiene la misma cantidad de calcio que la entera: es menos energética y conserva las mismas proteínas y calcio, aunque pierde la grasa y las vitaminas A y D.
- **La leche y los cereales**: las proteínas de las leches se complementan con las de los cereales, que también aportan la energía necesaria para las funciones básicas del organismo.
- **Desayunos vitaminados**: batidos de frutas y licuados de hortalizas son una opción ideal, ya que enriquecen en vitaminas, minerales y fibra.

LA LECHE

La leche es el lácteo más conocido y consumido.

Los principales componentes de la leche son:

Agua

Grasas

Proteínas e hidratos de carbono

Vitaminas A, D y B

Minerales como fósforo, calcio, magnesio y zinc

En función del **tratamiento** que se dé a la leche, podemos encontrar:

- Leche Pasterizada:** La conocemos como la leche fresca del día. No posee una larga duración. Se aconseja mantenerla fresca y consumirla en un plazo de 2 ó 3 días.

- Leche Esterilizada:** Se somete a un proceso de esterilización para eliminar los microorganismos. Se vende envasada en botellas opacas a la luz. Si el envase permanece cerrado dura hasta 5-6 meses a temperatura ambiente. Si se abre dura entre 4-6 días en lugar fresco.

- Leche UHT o leche uperizada:** Se someten a un tratamiento de elevadas temperaturas durante 3-4 segundos. Se conservan durante 6 meses a temperatura ambiente si el envase está cerrado, una vez abierto se debe consumir antes de 4-6 días.

Según su **contenido en grasa** nos encontramos con:

- Leche Entera:** Mayor contenido en grasa láctea. Su contenido de calorías y porcentaje de colesterol son más elevados que los que encontramos en la leche semidesnatada y desnatada.

- Leche Semidesnatada:** Gran parte de su contenido en grasa ha sido eliminado. Su sabor es menos intenso y tiene menor valor nutritivo porque disminuyen las vitaminas A y D.

- Leche Desnatada:** Este tipo de variedad de leche mantiene todos los nutrientes de la leche entera excepto la grasa, el colesterol y las vitaminas A y D.

La leche en sí constituye el mejor aporte de calcio, proteínas y nutrientes necesarios para la formación de huesos y dientes. En la infancia y la adolescencia aporta la energía y las vitaminas A y D. En la edad adulta favorece la conservación de la masa ósea. Disminuir su consumo, puede causarnos osteoporosis y fracturas. La grasa que contiene la leche es de fácil digestión.

A la hora de comprar y conservar la leche debemos tener en cuenta:

La fecha de caducidad.

Los envases deben ser opacos.

Una vez abierto el envase, hay que conservarlo en la nevera y evitar la exposición prolongada a la luz y el calor

EL YOGUR

¿Cómo se elabora el Yogur?

Para su elaboración, a la leche pasteurizada se le añade, a una temperatura de 40-45 grados, bacterias y microorganismos que transforman nutrientes. Así, podemos digerirlo mejor y determinar su sabor, aroma y consistencia final.

¿Cuál es su valor nutritivo?

Es un alimento rico en proteínas, vitaminas A, D y B y en calcio. Su contenido en grasa depende de su composición y variedad (enriquecido con nata, con o sin queso, desnatado...)

A la hora de la compra...

Deben estar en cámaras de refrigeración, sin deformaciones ni golpes.

LA CUAJADA

La **cuajada** es leche coagulada y entre sus componentes destacan la lactosa, calcio y vitaminas A, B y D.

Tipos de cuajada:

Obtenida de forma natural: Sin nata ni suero. Rica en proteínas lácteas y minerales como el calcio.

Obtenida por coagulación: Contiene parte del suero y crema de la leche.
Rica en proteínas y calcio.

A la hora de la compra, los envases deben estar en perfecto estado y en cámaras de refrigeración. Además, no debemos olvidarnos de mirar la etiqueta y fijarnos en la fecha de caducidad.

LA MANTEQUILLA

La mantequilla se obtiene a través del batido y amasado de la nata y la leche. Posee un alto contenido en grasas (algunas saturadas de colesterol y calorías) y vitaminas A y D.

En función de la nata de la que se obtienen:

Mantequilla de nata dulce: A partir de nata fresca y madurada sin que se vuelva ácida.

Mantequilla de nata ácida

En función de su proceso de elaboración y de su composición química:

Mantequilla Batida

Mantequilla Light o baja en calorías

A la hora de comprar, debemos tener en cuenta:

- Envase en perfectas condiciones.
- Fecha de caducidad.
- De aspecto compacto pero no dura.

- Color amarillo más o menos intenso.

Consejos para su conservación:

- Una vez abierto se puede conservar durante meses en la nevera.
- La mantequilla salada se conserva mejor que la no salada y la de nata ácida mejor que la de nata dulce.
- Hay que conservarla en envoltura original hasta su consumo.
- Se puede congelar pero no más de 2 meses.
- Para untar mejor, conviene sacarla 10 minutos antes de su uso.

EL QUESO

El **queso** es un producto que se obtiene con la propia grasa de la leche y se elabora a partir de la cuajada de la leche de vaca u otros animales.

Clasificación del queso:

- Queso Fresco:** fresco, blanco, mozzarella....
- Queso Madurado:** manchego, gruyere, cabrales...
- Queso Procesado:** quesos para untar.

¿Cuáles son los quesos más conocidos?:

- .-Queso Cabrales
- .-Queso Manchego
- .-Queso Cantábrico
- .-Queso de Tetilla
- .-Queso Idiazabal

A la hora de comprar queso:

- Debe estar bien refrigerado.
- Si está envasado, el envoltorio no debe tener roturas ni irregularidades.
- Debemos fijarnos en la fecha de caducidad.
- Debemos evitar comprar queso a granel expuesto al aire sin protección.

Para una buena conservación del queso:

- Se debe colocar en la parte inferior del refrigerador tal y como está envasado hasta su consumo.
- Se debe mantener a una temperatura entre 4-8 grados y una tasa de humedad del 90-95%.
- No debemos colocar diferentes quesos en el mismo sitio o envase porque pierden sabor.

LA IMPORTANCIA DEL CALCIO EN NUESTRO ORGANISMO

El calcio es un mineral importante para la formación de los huesos y unos dientes fuertes.

El calcio podemos encontrarlo en la leche destanada y baja en grasas y en productos lácteos como el queso y el yogur.

No todas las personas pueden tomar leche. Las personas que no toleran los lácteos tienen problemas a la hora de digerirla.

Para evitar la deficiencia o pérdida de calcio debemos:

- Añadir leche y alimentos ricos en calcio en las comidas y meriendas.
- Poner en lugar visible alimentos ricos en calcio.
- Acostumbrarnos a beber leche todos los días y a consumir alimentos que tengan calcio.

LA PASTERIA, UNA OPCION DULCE PARA EMPEZAR EL DIA

Empezar con una pieza de pastelería el día es una buena opción para toda la familia, desde los más pequeños hasta los más mayores. Acompañada de frutas y lácteos, es la forma más dulce de empezar el día.

LOS DULCES, UNA FUENTE DE ENERGIA

Los dulces han sido denostados en la sociedad actual, que ha pasado de no consumirlos por ser un bien escaso y reservado a momentos especiales, a estar sobresaturada por su gran presencia en la dieta diaria de los consumidores actuales. Es necesario recordar que los dulces aportan hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y sales minerales que son indispensables para la vida en nuestro organismo.

Los hidratos de carbono, el combustible del cuerpo

Los hidratos de carbono liberan la energía necesaria que nuestro cuerpo necesita para mantener sus funciones vitales (respiración, bombeo de sangre...) y permiten el desarrollo de la actividad física.

Los primeros están presentes en azúcar, caramelo, jarabe, chocolate... y los segundos, en pasta, arroz, pan...

Tienen una serie de propiedades que los hacen indispensables dentro de la alimentación: ayudan a mantener el peso y la composición corporal, impiden que las grasas sean utilizadas como fuente de energía, participan en la división celular y aportan fibra. Sin embargo, un uso indebido de éstos puede provocar una serie de enfermedades: caries dental, sobrepeso y obesidad, aumento de los niveles de grasa, diabetes e intolerancia a la lactosa o a la galactosa.

Las grasas, una gran reserva energética

Las grasas son una importante reserva energética para el cuerpo, no obstante, si no es utilizada se acumula en ciertas áreas del cuerpo esperando poder ser útil. Las grasas no sólo son una importante reserva de energía, regulan la temperatura corporal, envuelven y protegen los órganos vitales como el corazón y los riñones, facilitan ácidos grasos esenciales y son esenciales para la formación de determinadas hormonas.

Un exceso de grasas en el cuerpo es negativo produciendo enfermedades como sobrepeso y obesidad, alteración de los niveles de lípidos de la sangre, pancreatitis, cálculos en la vesícula biliar y mala absorción de grasas.

Un desayuno dulce, una buena idea

Los productos de pastelería han sido un producto de lujo en diferentes culturas estando reservados para ocasiones especiales. Por su gran variedad y su excelente sabor resultan muy apetecibles, sin embargo debemos de seguir una serie de pautas:

- El consumir dulces con la frecuencia y en la cantidad adecuada no conlleva riesgos importantes para nuestra salud
- Una alimentación variada y equilibrada da cabida a una cierta cantidad de dulces semanalmente
- Alimentarse también es un placer, por ello no debemos dejar de lado los dulces que nos ofrecen los productos de pastelería.

OTRAS IDEAS PARA TU DESAYUNO: EL PAN

El pan, para un desayuno bajo en calorías

El pan ha sido desde tiempos inmemoriales el alimento básico de los humanos, rico en hidratos de carbono resulta fundamental en toda dieta equilibrada y debe consumirse prácticamente en todas las comidas del día.

Cada vez más personas se interesan por la alimentación sana y equilibrada, en la que el pan es un alimento insustituible. Esta es una de las causas por las que la aparición de los alimentos funcionales, destinados a producir diferentes beneficios para la salud, es un hecho imparable.

El pan ofrece un mundo de posibilidades

Pan de barra, rústicos y de doble fermentación, tipo baguette

Pan integral y de combinación de cereales

Pan tostado

Pan de molde

Pan sin sal

Pan sin gluten

Pan ácimo

Panes ecológicos

Pan multivitaminas

Panes concentrados

LA FRUTA APORTA VITAMINAS MATUTINAS

La fruta es otro de los tres elementos que no puede faltar en un desayuno equilibrado. Son muchas las opciones que podemos elegir. En definitiva, se trata de iniciar el día con un importante aporte de calorías, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra.

La fruta puede ser ingerida en zumo o cruda, pero si optamos por el primero, conviene siempre que se beba recién exprimido. Un buen desayuno puede incluir un zumo de naranja, con un alto aporte de vitamina C. [El zumo de naranja](#) aumenta las defensas del cuerpo y aumenta la absorción del hierro de los alimentos. Por sus propiedades antioxidantes son un potente aliado para nuestra salud.

[Un zumo de manzana](#) es otra alternativa nada desdeñable: rica en hidratos de carbono de rápida absorción, resulta ser un alimento muy completo por su alto contenido en fibra y en agua. Contiene vitaminas y minerales entre los que destaca el potasio, bueno para nuestro sistema nervioso y para la actividad muscular. Cocinada tiene funciones astringentes, positivas en caso de diarrea.

[El zumo de kiwi](#) es una buena además de rica y saludable opción a la hora de desayunar. Rico en vitaminas y fibra, de efecto laxante. Muy bajo en calorías destaca su aporte de vitaminas C, E y de ácido fólico. Positivos también por su efecto antioxidante, su impacto en el sistema nervioso y defensivo. Su consumo está especialmente recomendado para estados carenciales.

PROPUESTAS DE UN DESAYUNO , UNA BOMBA DE ENERGIA

Tostadas con tomate y queso: rallar un tomate con el rallador de pan, añadirle una cucharadita de aceite de oliva y un poquito de sal y remojar en salsa. Si deseas que sea más nutritivo le puedes añadir medio aguacate: les entusiasmará. Tostar una rebanada de pan, lo ideal sería integral, que les guste a los pequeños, con lo cual puede ser perfecto el pan normal. Poner un poco sobre la tostada y extender, a continuación el queso (debe ser un queso manchego, poco curado). Estarán también deliciosas con jamón dulce o serrano.

Batido de Fresas y plátano: meter en la licuadora un plátano troceado, añadir fresas (en función de la cantidad que se desee). Por muy increíble que parezca, las fresas arrastran al plátano. A este concentrado se le puede añadir la misma cantidad de leche que de yogur líquido natural y azúcar al gusto del consumidor.

CONCLUSION

El desayuno es una de las comidas principales del día a la que debemos prestarle importancia ya que determinará la cantidad de energía de que dispondrá nuestro organismo para hacer frente a cada jornada.

Para conseguir alimentarnos de forma saludable debemos cuidar que nuestros hábitos alimentarios sean los correctos. Tan importante es proporcionar a nuestro organismo los nutrientes que necesita, como hacerlo de la manera apropiada. Sólo así se consigue mantener un óptimo estado de salud y obtener un máximo rendimiento físico e intelectual.

Tenemos que concienciarnos de que el desayuno es de suma importancia para nuestro organismo. Después de 10 ó 12 horas sin recibir ningún alimento, la insana costumbre de tomar un café, levantarse y aguantar sin comer hasta la hora del almuerzo o el simple hecho de no desayunar influyen negativamente en nuestro rendimiento y concentración.

No debemos olvidar que un desayuno de calidad requiere tiempo. Se aconseja invertir entre 15 y 20 minutos para desayunar y hacerlo sentado en una mesa y en compañía. Evidentemente el tiempo empleado para desayunar es uno de los condicionantes más importantes para que el desayuno sea adecuado.

Desayunar en la mesa y en familia aporta además otras ventajas: La hora del desayuno es un momento idóneo para que los padres den ejemplo a sus hijos y les enseñen lo que significa comer saludablemente y para que éstos vayan adquiriendo la práctica diaria de realizar un buen desayuno.

Además, desayunar tranquilamente con la familia hará que empecemos el día con buen ánimo, con energía y con las pilas bien cargadas. Es evidente, por tanto que hay que desayunar bien. No es de extrañar que en numerosas ocasiones a media mañana las personas suelen sentirse desganadas y como sin fuerza. Para que esto no suceda se debe asumir y entender que el desayuno es una de las tres comidas importantes del día.

De hecho, según afirman los expertos en nutrición, el desayuno debe aportar nada menos que entre el 20% y el 25% de la energía que necesitamos cada día para vivir.