[ *Sanísimo* ]

# La comida del «¡buenos días!»

## *Nos han enseñado que el desayuno es la ingesta más importante pero, ¿es cierto?*

:: **Alejandro Fernández Digón**
TÉCNICO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
CLÍNICA CONCEPCIÓN ARENAL

HASTA HACE BIEN POCO se afirmaba rotundamente que «el desayuno es la comida más importante del día», hasta tal punto que los que se los saltaban se sentían culpables y los que desayunaban se sentían orgullosos, porque aunque ese desayuno fuera un vaso de zumo de cartón, un vaso de leche con cola-cao, unos cereales azucarados y un croissant, ellos estaban seguros que habían hecho algo bueno por su salud.

Ahora sabemos que es mejor no desayunar (e ir, por ejemplo a caminar o al gimnasio) que desayunar mal, es decir, bollería industrial, cereales refinados y azucarados, zumos industriales, café torrefacto con azúcar, cacao que tiene más azúcar que cacao, galletas de supermercado y demás alimentos que supuestamente constituyen lo que mucha gente entiende por un desayuno 'normal'.

**ZONA GRIS.** Y a la pregunta de si el desayuno es la comida más importante del día, la verdad es que esta solo es una más, todas son importantes y todas las comidas del día deberían de ser sanas.

El desayuno, hoy por hoy, es una 'zona gris' en dietética, con partidarios y detractores. Por ejemplo, la gente que se levanta muy tarde, que no tiene que madrugar, no pasa nada porque no desayune si el resto de las comidas las hace bien.

**REINVÉNTALO.** Eso sí, si tú quieres, el desayuno puede ser la comida más importante del día, de tu día. Si eres una persona madrugadora a la que le gusta desayunar o que desayuna después de entrenar, puedes y debes desayunar, pero bien. Y por bien me refiero a alguno de estos ejemplo:

-Dos huevos a la plancha, un aguacate y un café natural (no torrefacto) solo o con algún edulcorante natural, como estevia o sucralosa. Y una pieza de fruta.

-Una rebanada de pan —integral, natural, ecológico y hecho con levadura madre—, con un poco de aceite de oliva virgen extra, tomate natural triturado, una pizca de sal marina y unas lonchas de jamón serrano, acompañado por un té verde y una pieza de fruta entera.

Se podrían poner muchos ejemplos más, pero nos ocuparía todo un libro y tampoco es necesario.

**CAMBIAR HÁBITOS.** Personalmente, yo a mis pacientes les aconsejo desayunar. ¿Por qué? Pues porque considero muy importante tomar una primera comida saludable, ya que la gente mal informada en nutrición la comida que peor suele hacer es el desayuno, es decir: es la comida con la que la gente mete más la pata. Por eso, cambiarla me parece un paso de gigante, un avance fundamental.

Y no solo eso, sino que al hacer un desayuno realmente saludable la gente no tiene hambre a media mañana (salvo que madruguen mucho y ahí también les aconsejo introducir una comida a media mañana), pero en general un buen desayuno hace que se llegue con menos hambre a la hora de comer, por lo que se come menos, mejor y más sano. Un mal desayuno conduce a pasar la mañana cansados y sin energía y a llegar con mucha hambre al almuerzo, tomando peores decisiones respecto a la comida e ingiriendo más cantidad y peor calidad de alimentos.