



## ALIMENTACIÓN

## DESAYUNO

¿MEJOR EN CASA  
O EN LA CAFETERÍA?

Los bares son una opción para realizar la primera comida del día, pero siempre y cuando se apueste por el pan con tomate y aceite y un zumo natural, en vez de la bollería industrial y los churros. Cereales, una tostada, fruta y un par de galletas constituyen un menú rápido, fácil y barato para el hogar

Beatriz Muñoz • MADRID

**E**n época de crisis toca apretarse el cinturón. Recortar en gastos y caprichos, pero sin renunciar a unos hábitos de vida saludable. Según el «Estudio del Desayuno Flora» realizado entre más de 1.700 españoles mayores de edad de todas las Comunidades Autónomas, el 85 por ciento realiza la primera comida del día en casa. La costumbre de ir a un establecimiento a leer el periódico junto a un buen desayuno es, en la actualidad, un privilegio que, por la crisis, sólo se puede permitir el ocho por ciento de la población, frente al once por ciento que lo hacía el año pasado. En casa o en el bar, se plantea la duda de si la tranquilidad de realizar esta comida en un establecimiento «a mesa puesta» es más saludable, aunque también más caro, que hacerlo desde casa cuando, como norma general, apuramos ese tiempo para dormir un poco más o sólo ingerimos un café con leche.

Sin embargo, no sólo se ha modificado el hábito de acudir a una cafetería. A la hora de ir al supermercado, las preferencias a la hora de escoger los productos del desayuno también han variado. De hecho,

el dos por ciento de los encuestados asegura que ha eliminado, en primer lugar, la bollería, después las galletas y el embutido y, por último, la fruta. Raquel Bernácer, responsable del departamento de Nutrición de Unilever y nutricionista del Instituto Flora, alerta de la importancia de mantener alimentos clave en nuestra dieta. Por ello, «son preocupantes los cambios en el estilo de vida a causa de la crisis si éstos suponen un descenso en el consumo de fruta o alguno de los grupos de alimentos esenciales en la dieta. Un desayuno equilibrado debe contener grasas saludables, hidratos de carbono, proteínas y tiene que aportar entre el 20 y el 25 por ciento de las calorías diarias».

## LUGAR IDÓNEO

Dado que los expertos coinciden en que el desayuno es la comida más importante del día, ya se haga en casa o fuera, se plantea la necesidad de desvelar hasta qué punto tener esta práctica en una cafetería puede ser, incluso, mejor que hacerlo en casa. La ventaja, a priori, es evidente. Apuramos todos los minutos posibles en la cama y la pereza se apodera de nosotros con tan sólo



pensar que hay que preparar un desayuno completo. El hecho de ir a un sitio a mesa puesta, facilita que la primera comida del día contenga algo más que un café con leche y resulte más atractiva y, sobre todo, más apetecible. Ante esta situación, la opinión de los especialistas se divide.

Cuando nos levantamos por la mañana, llevamos cerca de ocho horas de ayuno por lo que Bernácer insiste en que «nuestro cuerpo tiene los niveles de glucosa muy bajos y necesitamos un aporte de energía a primera hora de la mañana. Despertarnos y ponernos en marcha, implica una necesidad de nutrientes importante de forma que retrasar el desayuno sólo hace que a nuestro cuerpo le cueste más arrancar». Por contra, el doctor Javier Montero, médico internista del USP Hospital San

Camilo de Madrid explica que «desayunar en un lugar u otro va a suponer, tan sólo, una cuestión de mayor o menor demora en el inicio del aporte líquido y energético. Si se opta por hacerlo fuera, lo más recomendable sería tomar en casa un zumo de fruta natural para, posteriormente, completarlo en una cafetería». Desde el punto de vista nutricional, el doctor Vicente Orós Espinosa, miembro del Grupo de Nutrición de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, (Semergen), sostiene que «no debería representar ninguna diferencia desayunar dentro o fuera de casa, pero siempre y cuando se haga una correcta selección de lo que vayamos a tomar».

Una vez hayamos decidido dónde desayunar, lo más importante es saber elegir bien los alimentos. Montero explica que

Miguel Ángel Almódovar

## Ya podrán los andaluces

Parece que la crisis económica ha afectado al hábito de desayunar fuera de casa, ya que mientras que hace sólo unos meses un 11 por ciento de los españoles se embaulaba el primer refrigerio del día en bares, cafés y botillerías, ese porcentaje ha descendido ya hasta el 8 por ciento. Claro que los datos se refieren a la generalidad, porque en el caso de la comunidad andaluza la costumbre no desciende ni un ápice y si les apuran incluso aumenta, situándose en valores de entre el 20 y el 25 por ciento. Es de suponer que

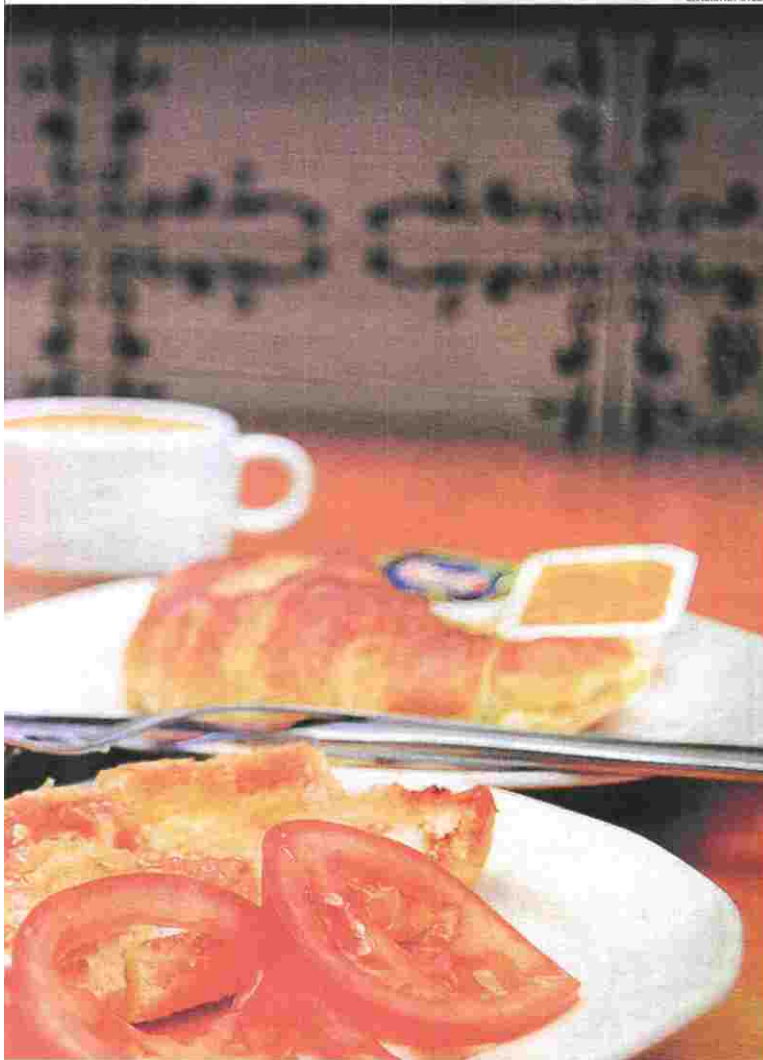
comportamiento tan decidido y pertinaz tendrá algo que ver con la conciencia de que un buen desayuno aleja el riesgo de falta de concentración, mal humor, decaimiento e incluso pájara, pero quizá más una tradición cultural que permite a los establecimientos públicos ofrecer la alternativa de una primera comida de pan empapado en aceite de oliva, de clara ascendencia musulmana; un desayuno de raigambre cristiana, a base de manteca «colorá» o un refrigerio compuesto por churros de origen judío. Así cualquiera.

**Los expertos alertan de que con la crisis ha descendido el consumo de fruta y otros alimentos esenciales en la dieta**



## ALIMENTACION

SANDRA R. POVEDA



«siempre son más recomendables los ácidos grasos monoinsaturados como el aceite de oliva que los ácidos saturados que provienen de la grasa animal como la mantequilla. Los primeros mejoran el perfil lipídico, mientras que los segundos lo empeoran. Siempre resulta preferible el pan blanco que el de molde ya que, para que esté blando por más tiempo, lleva aditivos poco interesantes». La oferta del establecimiento al que vayamos es determinante, hasta el punto de que, según Bernácer, «desayunar en casa nos permitirá controlar más la calidad de lo que tomamos e, incluso, resulta más económico. Cada vez recomendamos más el uso de leche desnatada en adultos, pero en los bares es difícil que tengan esta opción».

**CEREALES VERSUS BOLLERÍA**

Los cereales, ingrediente estrella del desayuno, siempre han estado vinculados a los niños más que a los adultos, cuando desde el punto de vista nutricional, supone una opción económica, completa y que se puede hacer en casa, ya que es difícil encontrarlos en la cafetería o bar habitual. A este respecto, Orós explica que «son una alternativa válida de alimento rico en

hidratos de carbono, con algunas proteínas de origen vegetal, niveles bajos de grasas y nulo en saturadas. En el mercado podemos encontrar una amplia variedad como los «sin azúcar añadido» que, complementados con un lácteo, hacen que el desayuno sea completo y pueda formar parte de una dieta hipocalórica».

En una cafetería es difícil no caer en la tentación de pedir un bollo o una ración de churros en vez de una tostada con aceite y tomate. Abusar de estos productos o tomarlos como una práctica diaria no beneficia a la salud. Por su riqueza en grasas saturadas y azúcar «se deben reservar para ocasiones y acontecimientos extraordinarios», advierte el doctor Orós. En el apartado de bebidas, la fruta es, sin duda, uno de los ingredientes olvidados del desayuno. «El zumo recién exprimido tiene una cantidad de vitamina C y antioxidantes muy superior al industrial o conservado», añade Montero. Sin embargo, Orós dice que «si se opta por los envasados se deben escoger los de mayor calidad y sin azúcar o con poco azúcar añadido». La clave, para que un desayuno sea equilibrado y económico, según Bernácer «debe tener un vaso de leche, una tostada, dos galletas y fruta».

## LA ENTREVISTA DE MARTA ROBLES

**Conchita Martín de Bustamante**

● Médico especialista en medicina del trabajo. Directora del servicio mancomunado de prevención de Telefónica

## «Las costumbres sanas se están perdiendo»

-¿Qué ingredientes debe tener un desayuno sano y completo?

-Lo más importante es desayunar lo que a cada uno le siente bien, porque no todo el mundo tolera las mismas cosas. En general, son muy importantes los hidratos de carbono, los lácteos, la fruta y las proteínas como el jamón de york, los huevos... En todo caso, lo más importante es acostumbrarse a desayunar todos los días.

-Respecto a la fruta, ¿lo mejor es empezar el día con un zumo?

-No todas las personas toleran los cítricos por la mañana como, por ejemplo, los que tienen problemas de vesícula. Por eso, es mejor que elijan otra fruta. En todo caso, se puede optar por otras frutas como el kiwi o la piña y otros zumos como el de uva que tiene un alto poder antioxidante.

-¿Qué es lo que no se debe tomar?

-La grasa, porque que no sirve para nada, más que para aumentar los niveles de colesterol. En realidad, casi a ninguna hora del día se debería tomar y, en el caso de hacerlo, debería restringirse lo más posible.

-Dicen que la leche no es muy recomendable en los adultos, ¿es cierto?

-Hay un porcentaje de población muy alto que tiene intolerancia a la lactosa. Pero ahora es muy fácil encontrar muchos productos en el supermercado sin lactosa o leche de soja. En todo caso, a los adultos en general, se nos recomienda la leche desnatada para cuidar las cifras de colesterol.

-¿Y los cereales?

-Se han impuesto por lo cómodos que son. Es un desayuno correcto y muy fácil de preparar, entre otras cosas porque les da mucha autonomía a los niños. Pero hay que decir que las tostadas de pan con aceite son de las cosas más sanas que hay para desayunar y es de las costumbres que, desgraciadamente, se están perdiendo.

-¿El consumo de fibra por la mañana sirve para fomentar la regularidad intestinal?

-Es la manera fácil de asegurar que se toma. Si verdaderamente se hiciera una dieta equilibrada en



«El café y el té deben tomarse siempre junto a otros alimentos porque si no el organismo trabaja más de la cuenta»

fruta y verdura, probablemente no sería tan necesaria esa ingesta de fibra en el desayuno.

-¿Café, té o chocolate?

-El chocolate en cantidades adecuadas es muy recomendable para el desarrollo de los adolescentes. En cuanto al café y al té, tenemos la costumbre de tomarlos por la mañana porque de una manera rápida nos elevan la tensión arterial que, después del descanso, ha quedado en niveles más bajos de los habituales. En cualquier caso, es bueno tomarlos, pero hay que acompañarlos con alimentos, porque si se ingieren solos, generan una sensación falsa de actividad y se hace trabajar al organismo más de la cuenta.