

## Consejos nutricionales para el desayuno

A pesar de las recomendaciones nutricionales, son muchas personas las que apenas desayunan o lo hacen de manera insuficiente, algo especialmente preocupante en el caso de los niños. No solo es desayunar, sino que hay que hacerlo de la manera adecuada.

En primer lugar quiero dejar claro que debemos incluir productos saludables, que son aquellos alimentos mínimamente procesados o cuyo procesamiento industrial no haya empeorado la calidad de la composición o interferido negativamente en sus propiedades saludables presentes de manera natural.



Quiero decir con esto que no podemos incluir ningún producto ultraprocesado, como bollería industrial, zumos envasados, panes refinados...

Los alimentos indispensables para un desayuno completo son los lácteos, aceites de oliva, pan integral o de centeno, fruta y frutos secos, cada grupo de alimentos nos aporta distintos nutrientes y cuenta con distintas propiedades:

- Los **cereales y el pan** proporcionan los hidratos de carbono (que aportan energía al cerebro y músculos), así como vitaminas, minerales y fibra.
- Los **lácteos**, contienen proteínas, vitaminas A, B y D, así como calcio.
- Las **frutas**, aportan igualmente hidratos, así como vitaminas y minerales.
- Los **frutos secos**, son una fuente importante de proteínas, fibra, calcio y magnesio.
- El **aceite de oliva virgen extra** (tomado con moderación) tiene poder antioxidante.

### Ejemplo de desayunos saludables:

- Tostada de pan de centeno, con tomate de rodaja y queso fresco + café con leche semidesnatada de vaca.
- Bol de frutas y puñado de frutos secos + Té o infusión.
- Tortitas de avena con plátano.
- Tostada de pan de centeno o integral con aceite de oliva virgen extra y aguacate + café, Té o infusión.

¡¡Recuerda!! un desayuno completo permite una correcta distribución de las calorías a lo largo del día y evita el picoteo a media mañana y esa ansiedad que nos entra a lo largo del día.