



Así es el desayuno perfecto, según los expertos (y en España lo hacemos mal)

Descripción



Siempre se ha dicho que el desayuno es la comida más importante del día, aunque ciertas dietas como el ayuno 16/8 (seguido por Elsa Pataky) lo omiten. No sabemos si es importante desayunar todos los días, lo que sí sabemos es que si lo haces, debes hacerlo bien. Y en España le tiramos demasiado a las galletas y al cola cao.

Entonces, cuando Monique Tello, MD, Massachusetts General Hospital, directora de investigación e instructora clínica en la Escuela de Medicina de Harvard, nos dice cómo debería ser el desayuno perfecto, no tenemos más remedio que escuchar.

“Para las células de nuestro cuerpo, un tazón de cereal, un bagel, una tostada o un muffin no es más que un postre. Los carbohidratos y el azúcar procesada elevan los niveles de azúcar en la sangre y de insulina, lo que permite que toda esa glucosa se transporte fácilmente a las células grasas y se convierta en energía almacenada, o lo que es lo mismo, grasa corporal”, dijo el Dr. Tello, quien también criticó las grasas animales de otros alimentos como el tocino o la mantequilla.

Conocemos muy bien la teoría. Sabemos que necesitamos el calcio de la leche, la vitamina C y los hidratos de carbono, pero lo que no se nos da tan bien es elegir los ingredientes adecuados para conseguir todos esos nutrientes que necesitamos para empezar el día llenos de energía.

Como ejemplo, Monique Tello cita su propio desayuno diario, que consiste en un bowl de yogur con fruta, granola y frutos secos, fiel a la máxima de comer frutas y/o verduras, cereales integrales sin procesar, proteínas y grasas saludables. La fruta constituye la mayor parte de su desayuno, que, además de la grasa saludable de las nueces y la proteína del yogur, también contiene fibra y azúcares vegetales en su forma natural.

El desayuno perfecto después de Harvard. / Foto de Polina Kovaleva en Pexels.

Para que preparar tu desayuno no sea difícil, Dr. Tello ofrece frutas y verduras congeladas en bolsas, teniendo en cuenta que se congelan en el punto máximo de su frescura para que su aporte vitamínico no se pierda en el proceso de congelación.

En cuanto al resto de nutrientes, ten siempre especial cuidado en elegir frutos secos, semillas o cereales, que siempre sean sin sal, tostados para potenciar sus nutrientes, o una granola baja en azúcar. También es importante que el yogur sea siempre natural o bajo en azúcar.

También te ofrece una opción si no te gustan los lácteos o si quieres evitar los alimentos de origen animal, porque existen otros alimentos que pueden aportarte el calcio que necesitas. Un buen ejemplo son las verduras de hoja verde como las espinacas, la col rizada, las coles, el cardo o los puerros.

En pocas palabras, ¿cuáles son los alimentos esenciales para el desayuno según Monique Tello?

- Verduras: Verduras y frutas. Pueden ser frescos o congelados y siempre enteros, no en jugo.
- Cereales integrales sin procesar: 100% masas integrales de avena, cebada, quinoa, centeno... Sin azúcares, sal ni grasas añadidas.
- Proteínas: huevos cocidos, yogur natural y carne magra.
- Grasas saludables: aceite de oliva virgen extra, aguacate, semillas y frutos secos naturales.

Fecha de creación

marzo 2023