

Desayunos saludables para empezar bien el día

15 jul 2022

Ahora que nos persigue la moda del ayuno intermitente, no vamos a afirmar que el desayuno sea lo más importante del día, pero sí podemos dar unos cuantos tips para obtener un desayuno saludable con el que empezar bien el día.

¿Cuántas calorías debe aportarnos un desayuno saludable?

La distribución diaria de los alimentos debería cobrar más importancia de la que realmente le damos, porque la retahíla de hacer 5 comidas diarias repartidas en desayuno, media mañana, comida, merienda y cena nos la sabemos, pero lo que no nos sabemos de memoria es el cómo debemos repartir las calorías necesarias por día según sexo, edad, salud, tipo de trabajo o ejercicio.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), a nivel general, establece un cálculo orientativo de 1600-2000 calorías para las mujeres y 2000-2500 para los hombres, repartidos por igual en un 20% kcal en el desayuno, 5% kcal a media mañana, 30% kcal en la comida, 15% kcal para la merienda, 20% kcal la cena y un 10% kcal si hacemos recena.

¿Qué incluir en un desayuno saludable?

Ese % de calorías diarias necesarias en el desayuno se desglosan en 300, 400 o 500 calorías repartidas en alimentos que completen un desayuno perfecto. Por lo tanto, para empezar bien el día el desayuno debería incluir lácteos, hidratos de carbono, proteínas, fibra y grasas saludables.



Ver imagen

Lácteos

Los lácteos aportan proteínas, calcio, fósforo, vitamina D e hidratos de carbono simples, por lo que es una buena idea introducirlos en el desayuno de los niños y en el de los adultos de todas las edades. No necesariamente tiene que ser un vaso de leche, puede ser un yogur, kéfir, una cuajada, una porción de queso fresco o requesón.

Todos estos productos lácteos se recomiendan a nivel internacional por la mejora que ofrecen a la salud ósea y por la reducción de enfermedades cardiovasculares, alta presión sanguínea y diabetes tipo 2.

Hidratos de carbono

El cuerpo humano necesita hidratos de carbono para poder afrontar cualquier actividad cotidiana, de hecho, son uno de los nutrientes esenciales de nuestra alimentación por su aporte energético.

Existe una gran cantidad de alimentos ricos en hidratos de carbono, los perfectos para el desayuno serían los cereales, pan de centeno, avena, pasas, mermeladas y frutas como plátano, higos, uvas, pera, mango, kiwi, arándanos, piña, cerezas, frambuesas o naranjas, en ese orden.

Proteína

La ingesta de proteína también es esencial en la dieta, porque nos proporciona todos los aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo no es capaz de generar. Estas proteínas satisfarán la demanda continua de aminoácidos de nuestro cuerpo e intervendrán en el crecimiento celular y tisular.

Los alimentos más ricos en proteínas de alto valor biológico para incluirlos en el desayuno serían huevos, fiambre de pavo, salmón ahumado, jamón ibérico, leche de vaca y yogur griego, también podemos añadir otros alimentos proteicos de bajo valor biológico como la avena y los frutos secos.

Fruta

En Caprabo siempre se hace hincapié en el consumo de frutas y hortalizas, de ahí el apoyo a la Asociación sin ánimo de lucro *5 al día*, cuyo objetivo es fomentar el hábito de al menos [5 raciones diarias de frutas y hortalizas](#) [</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00017.xml>].

Para cumplir con este objetivo, una buena opción es incluir una pieza de fruta de buena mañana, sin importar cual, aunque como idea podríamos decir que las más indicadas son las naranjas, kiwi, plátano, piña, manzana y sandía según temporada.

Grasas saludables

Cuando hablamos de grasas saludables nos estamos refiriendo a las grasas insaturadas y son esenciales para nuestro organismo.

Esas grasas las podemos encontrar en varios alimentos como en el AOVE, atún, aguacate, nueces o huevo. Todos ellos son alimentos perfectos para el desayuno, además nuestro organismo aprovechará estas grasas para digerir mejor las vitaminas, controlar la presión arterial y darnos energía y vitalidad para todo el día.

Ideas de desayunos saludables

Teniendo de premisa los nutrientes que no nos pueden faltar, la variedad de desayunos saludables y completos es prácticamente infinita.

- 1. Tostadas de pan de centeno con queso fresco, kiwi y semillas.** El pan de centeno es muy nutritivo, mejora el tránsito intestinal, regula el colesterol y mejora el rendimiento deportivo. Tan solo necesitamos dos rebanadas de [pan de centeno y semillas de Eroski](https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/eroski-pan-de-molde-centeno-y-semillas-675g/326326) [<https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/eroski-pan-de-molde-centeno-y-semillas-675g/326326>], untar el queso, el kiwi a rodajas por encima y espolvoreamos semillas.
- 2. Pancakes de avena con plátano y frutos rojos.** Para cocinar unos pancakes saludables solo necesitamos mezclar bien los [copos de avena integrales Eroski BIO](https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/copos-de-avena-integrales-eroski-bio-paquete-500-g/3514) [<https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/copos-de-avena-integrales-eroski-bio-paquete-500-g/3514>], leche vegetal, plátano maduro y un huevo, se humedece la sartén con un spray de aceite o un poco de mantequilla y se va añadiendo la mezcla formando los pancakes. Para decorar utilizaremos los frutos rojos y un poco de [miel mil flores de Eroski basic](https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/miel-mil-flores-eroski-basic-frasco-1-kg/269916) [<https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/miel-mil-flores-eroski-basic-frasco-1-kg/269916>] o [crema de cacahuete bio](https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/crema-de-cacahuete-bio-whole-earth-frasco-227-g/344914) [<https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/crema-de-cacahuete-bio-whole-earth-frasco-227-g/344914>].
- 3. Bagel con aguacate, brotes y huevo poché.** El bagel es un pan redondo que casa con cualquier combinación, ya sea jamón salado, salmón ahumado, tomate y queso fresco o esta de aguacate con huevo poché y brotes de alfalfa, remolacha o cilantro.
- 4. Porridge de avena con manzana, avellanas y canela.** El porridge son las gachas de toda la vida. Un desayuno muy nutritivo, económico, rápido y fácil de preparar. En una olla calentaremos agua o leche de cualquier tipo, avena, manzana y una pizca de canela unos 10 minutos sin parar de remover.
- 5. Pudín de chía con yogur griego, kiwi y granola.** Este desayuno dulce tiene una textura similar a las natillas, pero elaboradas con chía, unas semillas ricas en proteínas, fibra y omega-3, perfectas para dietas veganas. La clave es mezclar las [semillas de chía Eroski BIO](https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/semillas-de-chia-eroski-bio-bolsa-250-g/345283) [<https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/semillas-de-chia-eroski-bio-bolsa-250-g/345283>] con el [yogur griego natural de Eroski](https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/eroski-yogur-griego-natural-6x125g/305570) [<https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/eroski-yogur-griego-natural-6x125g/305570>] y dejarlo reposar unos 15 minutos, para que la chía se hidrate y adopte la textura de pudín. Una vez listo, añadimos toppings como kiwi y granola casera.

