

El desayuno de los nutricionistas

Texto de **Antonio Ortí** 02/09/2018

social9



Aunque hasta hace nada se defendía la conveniencia de desayunar como un rey, ahora los expertos reconocen que también se puede desayunar como un príncipe, incluso como un asceta. En realidad, lo importante “es hacer una buena elección de alimentos. De nada nos servirá hincharnos a calorías para empezar el día si estas provienen de alimentos poco interesantes. Y siendo sinceros, es lo que se nos ha inculcado desde hace tiempo”, anota el dietista-nutricionista Aitor Sánchez en *Mi dieta cojea* (Paidós). Asimismo, pese a haber corrido la voz de que el desayuno ideal debía de constar de cereales, lácteos y fruta, ahora, el único requisito, en realidad, es que los alimentos escogidos sean saludables. Nada de bollería, galletas, zumos comerciales y cereales azucarados.

MEJOR FRUTA QUE ZUMO

“En el desayuno debería haber siempre fruta y algún cereal integral, siendo el resto opcional”, recalca Giuseppe Russolillo, presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética. “Tomarse una porción de fruta fresca es mejor que un zumo”. Advierte que algunos beneficios se pierden cuando la fruta se toma licuada. “Mi desayuno consiste en un café con leche con ginseng, porque no le pongo azúcar, fruta de temporada, un yogur natural y un vaso de agua. Y a media mañana, un bocadillo de pan integral, con tomate y aceite de oliva”, comparte.

ALIMENTOS FRESCOS EN LUGAR DE PROCESADOS

Aunque no hace falta desayunar como un leñador, “es importante desayunar algo, porque es la forma de hacer frente al ayuno nocturno, donde se pierden 800 o 1.000 kcal”, indica Alma Palau, presidenta del Consejo General de Dietistas-Nutricionistas de

España. Por lo que respecta al mejor método para elegir los cereales, Palau aconseja fijarse en la etiqueta y comprobar que en el primer ingrediente ponga “integral” o “de grano entero”. En este sentido, “lo ideal es que sean sin azúcar, sin chocolate o sin miel. En mi caso, si la etiqueta del producto informa que tienen 200 kcal por cada 100 g, me los llevo porque es un contenido energético razonable”, asegura. “Mi desayuno es un café con leche entera con una cucharadita de azúcar moreno. Luego, al cabo de un rato, tomo un puñado de frutos secos, normalmente avellanas o nueces de macadamia (una variedad australiana de forma redondeada), y un trozo de pan integral, que casi siempre acompaño con queso”, desvela Palau.

<http://www.magazinedigital.com/buena-vida/gastronomia/desayuno-los-nutricionistas>



The image shows a screenshot of a magazine article page. At the top, there is a banner with the word "magazine" in yellow and a background image of a cemetery with many white crosses. Below the banner, there is a sub-header: "Alsacia, en las trincheras de la memoria" and a short paragraph: "Desde la anexión alemana de 1871 hasta la invasión y el exterminio nazis, pasando por la Gran Guerra, Alsacia es un buen resumen de la Europa de los últimos tres siglos." Below this is a navigation bar with a search box and links for "HISTORIAS", "PERSONAJES", "BUENA VIDA", "ESTILO", "TECNOLOGÍA", and "OPINIÓN". The main article title is "El desayuno de los nutricionistas" by Antonio Orti, dated 02/09/2018. There are social media sharing icons for Facebook, Google+, Twitter, and LinkedIn. To the right of the article title, there is a small image of seaweed and the text "Algas, las verduras del mar". Below that, there is a small image of two people and the text "CON UN PAR Kvitsoy: El secreto de la alta cocina". At the bottom left, there is a large image of two bowls of coffee with milk and sugar.