

## Un desayuno saludable es clave para un buen desempeño físico e intelectual durante el día

La Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) destaca que la primera comida de la jornada es fundamental para encarar nuestros desafíos y obligaciones de la mejor manera. Opciones para comenzar el día comiendo rico y sano.

Arrancar las mañanas con una buena alimentación aporta energía para cumplir con las obligaciones y desafíos, pero mucha gente pone el foco en la cantidad y no en la calidad de su desayuno. La Dra. Zulema Stolarza, Presidente de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) enfatiza en la importancia de comenzar el día con opciones saludables, que aporten todos los nutrientes necesarios para encarar las tareas cotidianas con el mejor rendimiento físico e intelectual y contribuyan a mantener un peso equilibrado.

Para garantizar un buen inicio de jornada, es fundamental que la primera comida incorpore cereales o pan (preferentemente integral), leche o productos lácteos (es mejor si son descremados) y frutas frescas. Además, se recomienda sumar una ración de frutos secos que brindan ácidos grasos esenciales (grasas cardiosaludables), fibra, calcio, magnesio, selenio y zinc, y también tener en cuenta que el agua mineral y los jugos naturales son una buena alternativa para acompañar las infusiones e hidratarse.

Uno de los errores más comunes que cometen las personas es saltarse el desayuno creyendo que así ganan tiempo de sueño o, incluso, que es una forma de reducir las calorías ingeridas. Sin embargo, es la comida fundamental para tener un día pleno de energía, porque es el momento en que se rompe con el ayuno nocturno, luego de haber pasado la mayor cantidad de horas del día sin ingerir alimentos.

Silvina Tasat, Licenciada en Nutrición y Vocal de la Comisión Directiva de la SAN, señala que “saltar el desayuno predispone al ‘picoteo’ y genera que, en el momento en que comemos, el organismo acumule las calorías que recibe en forma de grasas, como reserva energética, en lugar de utilizarlas”. Por otro lado, resalta que “la sustitución del desayuno puede generar sensación de cansancio, agotamiento e irritabilidad, debido a la falta de glucosa circulante en el torrente sanguíneo”.

En este punto, la Dra. Mónica Katz, Médica en Nutrición y Miembro de la Comisión Directiva de la SAN, explica que la glucosa es el combustible del organismo, necesario para la realización de las tareas habituales y del cerebro y, cuando no se desayuna, puede observarse disminución del rendimiento escolar, de la concentración y de la capacidad de aprendizaje en niños y adolescentes, así como también en adultos.

A continuación, la SAN comparte algunas alternativas para desayunar de forma saludable y hacerle frente a los retos diarios con todas las ganas y energía:

### Opción 1

Café o Té con leche descremada con edulcorante a elección

2 rodajas de pan integral c/ semillas  
1 cuchara de queso blanco descremado  
1 manzana

Opción 2

1 Taza de copos de maíz sin azúcar con leche descremada  
1 naranja, o manzana o pera  
Infusión a gusto con edulcorante a elección

Opción 3

Copos de cereal sin azúcar con leche descremada  
1 Pera  
Infusión a gusto con edulcorante a elección

Opción 4

1 taza de leche descremada con fitoesteroles  
2 rodajas de pan  
1 rodaja de queso tipo port salut descremado

Opción 5

Café con leche descremada con edulcorante a elección  
2 rodajas de pan con queso tipo port salut descremado  
Ensalada de Fruta

Opción 6

Yogur descremado con frutas  
Café con leche descremada con edulcorante a elección  
4 Galletitas con queso blanco Light

Opción 7

Café con leche descremada con edulcorante a elección  
2 rodajas de pan de salvado  
4 nueces  
Queso blanco descremado y dulce light

Más información en: <http://www.sanutricion.org.ar/>