

DESAYUNO

I - MACRONUTRIENTES



Para hablar del desayuno, necesitamos recuperar un poco de sentido común. Des-ayunar es romper un ayuno, y malamente lo podremos hacer con un "café y unas galletas", ni tampoco con nuestras queridas tostadas con mermelada.

Todos los argumentos que se escuchan para no desayunar apropiadamente son patéticos: desde el "no me entra" hasta el "no tengo tiempo"; si no nos entra preparar al cuerpo para el día que empezamos, ni podemos dedicar el tiempo necesario para ello, es que algo no estamos haciendo bien.

Nuestro cuerpo es una máquina que responde a la termodinámica con su metabolismo y no dudará en tirar de otros sistemas para obtener la energía que necesite al tiempo que entrará en "modo ahorro", dando órdenes al organismo para que almacene energía, y ya sabemos la forma en que lo hace: aumentando el tejido adiposo. Por eso no es casualidad que las personas con sobrepeso sean las que peor desayunan en general.

Así que, desayunar bien implicará para muchos de vosotros replantearos algunas cosas, y quien no esté dispuesto a hacerlo seguirá "su" camino, pero no el camino de una correcta nutrición.

Debemos llegar al desayuno habiendo dormido bien, habiendo tomado el agua con limón suficiente y habiéndonos ya despejado con una ducha y presentados al día como hemos explicado en otra comunicación, si alguien va a hacer algún tipo de ejercicio en casa o fuera de ella, mejor que lo haga después del desayuno y si lo hace antes, no se debe tardar más de 15 minutos en desayunar para no comprometer a la masa muscular.

El desayuno es una comida principal que deberá aportarnos los nutrientes necesarios para generar el neurotransmisor cerebral que corresponde a la primera etapa del día, que es la del trabajo, y este neurotransmisor, la Dopamina, la cual a su vez se transformará en Adrenalina y Noradrenalina, la obtendremos de la Tirosina, aminoácido que se encuentra en las proteínas de origen animal, y de entre ellas elegiremos con preferencia el huevo, el queso y otros lácteos, el bacón, el jamón en sus diferentes formas, salchichas, etc.

Tened en cuenta que la dopamina se encuentra en el ojo del huracán de toda una serie de condiciones nada deseables, desde el bajo estado de ánimo de la depresión hasta la falta de tono del Parkinson, por nombrar dos solamente.

Como recordaréis por otra comunicación debemos aportar siempre, además de la proteína, grasas e hidratos de carbono. La grasa podrá ser en su forma saturada en pequeña cantidad, como mantequilla, pero sin pasar por alto que el jamón o el queso que vayamos a tomar llevará ya este tipo de grasa. Más importante son las grasas mono y poli insaturadas, las primeras en forma de aceite de oliva que añadiremos sin miedo, a nuestro huevo, tortilla o jamón; de las polinsaturadas hablaremos después. el hidrato de carbono será nuestra rebanada de pan integral, la miel, el tomate natural cocinado o no, y sobre todo, el aguacate, un alimento que

también nos aportará grasa mono insaturada además de una sustancia muy importante conocida como nad+, un cofactor de la vitamina B3 y de la que ya hablaremos en su momento.



En cuanto al yogurt y las nueces habéis de saber que nos proporcionan los tres macro nutrientes a la vez. El yogurt, si además es de la variedad Kéfir, mejor por el mayor aporte de pro bióticos que los demás. Las nueces nos aportarán ácidos grasos poli insaturados Omega 3, de los que hablaremos en la tercera parte de esta entrega.

Lo que nunca tomaremos será bollería industrial de ningún tipo, ya que se confecciona con grasas hidrogenadas muy peligrosas para la salud arterial, lo cual no quiere decir que de vez en cuando, no nos demos alguna alegría de este tipo, si bien os puedo asegurar que cuando hayáis cogido el gusto al desayuno que yo os propongo, nunca volveréis a mirar a un croissant con los mismos ojos, salvo que estéis de vacaciones en Francia, claro.

En cuanto a la cantidad de estos alimentos, siempre tendremos en cuenta nuestra constitución y altura, así como ser hombre o mujer, ya que estas

en general requieren menos cantidad, también, lógicamente, el tipo de trabajo que vayamos a realizar condicionará la cantidad de nuestro desayuno.

El zumo de naranja y las frutas es mejor pasarlos a la merienda de media tarde, ya que no queremos empezar el día con un pico de insulina que nos provoque una hipoglucemia a media mañana, pero si alguien prefiere tomar el zumo ahora, que lo haga siempre al final del desayuno, nunca al principio, para dar tiempo a que la proteína mantenga a raya la insulina. Pero como digo, si podéis dejar vuestro zumo para la merienda, mejor.

Respecto al aceite de oliva, un buen consejo es tenerlo en la botella con hojas de laurel, dientes de ajo, guindilla seca y guindilla cayena, todo un coctel que aportará a nuestro aceite ese “punch” que necesitamos a esa hora del día.



Observaréis que nada se dice de la repostería casera, la cual he querido dejar fuera deliberadamente por su alta carga glucémica adicional y calórica en general, como todo aquel que la practique conoce perfectamente.

Sin embargo, no por ello deja de ser un alimento completo al llevar en su elaboración los tres macro nutrientes esenciales: proteína (huevo), grasas (mantequilla y aceite de oliva) e hidratos de carbono (harina).

Copyright Dr. Cedro

