



EL DESAYUNO UN PLUS DE ENERGÍA

Si eres diabético, el grado de importancia de la primera comida es mucho mayor y puede convertirse en la decisión más significativa del día.

Desde el punto de vista fisiológico el desayuno es lo que nos sirve para interrumpir el periodo de ayuno que se produce tras las horas de sueño. A pesar de que en este tiempo, el cuerpo descansa, hay procesos vitales del organismo que no se detienen y que consumen energía (la respiración, el funcionamiento del corazón o el mantenimiento de la temperatura corporal).

FUNCIONES IMPORTANTES

La interrupción del ayuno nocturno antes de iniciar las tareas diarias contribuye a establecer una situación metabólica más favorable en nuestro cuerpo para poder desempeñar actividades físicas e intelectuales con mejores condiciones y con resultados más satisfactorios.

La falta de glucosa empuja a nuestro organismo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el funcionamiento del mismo. En este aspecto, el desayuno nos favorece a distribuir mejor el valor nutritivo y energético de los alimentos, optimiza los medicamentos y nos ayuda a prevenir las hipoglucemias.

Asimismo, el desayuno ideal para los diabéticos debe ser bajo en azúcares y nos debe

permitir mantener el nivel de azúcar en la sangre durante todo el día.

¿Y SI NO DESAYUNÁRAMOS?

El doctor Alfonso López Alba, endocrino y miembro de la Sociedad Española de Diabetes (SED), explica que “si prolongamos el ayuno, incrementamos el nivel de las hormonas del estrés y aumentamos la resistencia a la insulina pudiendo, de este modo, si estamos

Con el desayuno lo que conseguimos es reponer las energías gastadas y consumidas durante la noche.

predispuestos, incrementar de forma lenta pero inexorable, el riesgo de aumentar nuestro peso y llegar a presentar diabetes tipo 2”.

¿QUÉ DEBE DESAYUNAR UN DIABÉTICO?

El desayuno debe aportar entre el 20 y el 30 por ciento de las calorías ingeridas a lo largo

del día. “Una ingesta equilibrada es aquella que permite ingerir una cuarta parte del total de las calorías del día. Haciendo especial hincapié en el aporte de una ración de lácteos, de hidratos de carbono (pan, cereales, galletas, tostadas) y de fruta. Esto mejoraría nuestro bienestar, nuestro rendimiento físico e intelectual y nuestra salud en general”, comenta el Dr. López Alba.

Existen alimentos que por sus características son especialmente adecuados para el desayuno.

Los más indicados son aquellos que aportan energía, hidratos de carbono, proteínas, minerales y vitaminas. Para que tu desayuno sea equilibrado tienen que estar representados tres grupos de alimentos: lácteos, farináceos y fruta.

1.- Los lácteos. Contienen proteínas de calidad, calcio, vitaminas A y D, y del grupo B (principalmente riboflavina o B2). Además, tienen un

índice glucémico bajo lo que significa que no aumenta el nivel de azúcar en la sangre. Elige entre leche desnatada, yogur bajo en calorías o queso descremado.

2.- Los farináceos. Ayudan a proporcionar hidratos de carbono de absorción lenta y aportan energía, vitaminas y minerales. Tienes una gran variedad para decidirte: copos de cereal, pan, biscotes o galletas. Elige los integrales.

3.- La fruta fresca o los zumos naturales. Aportan las vitaminas hidrosolubles necesarias para el organismo y deben ser incorporadas diariamente (tres raciones diarias). También, ayudan al buen funcionamiento del intestino y los órganos digestivos, y aportan minerales y fibra. Siempre será mejor consumir fruta que contenga vitamina C (fresa, kiwi, naranja...).

¡FUERA EXCUSAS!

Cuando se trata de no cumplir con las cosas que tenemos hacer, somos expertos en procurarnos

RAZONES PARA DESAYUNAR

- **Más energía.** Sin un buen desayuno eres más propenso a sentirte fatigado y sin energía.
- **Mente ágil.** El desayuno provee nutrientes valiosos para tareas físicas y psíquicas. La mente no trabaja bien sin tener los nutrientes que necesita y la productividad baja.
- **Metabolismo rápido.** Al esquivar el desayuno el metabolismo se vuelve más lento porque el cuerpo ahorra calorías para el resto del día.



OLVÍDATE DE...

- **Los carbohidratos simples.** Los desayunos ricos en carbohidratos simples suelen llenarte durante poco tiempo y no proporcionan los nutrientes que el cuerpo necesita. En este grupo se encuentran los cereales refinados, los ricos en azúcares y en grasas y algunas galletas, principalmente.
- **Las grasas y el azúcar escondido.** Fíjate bien en los etiquetados de los productos que consumes. Las grasas vegetales no son siempre las más saludables (depende mucho de los aceites). Mira que las bebidas no incluyan azúcares.

una buena tanda de pretextos para autoconvencernos de nuestra falta. Aquí van las disculpas más mencionadas para no desayunar como deberíamos, ¿te sientes identificado?

- **No me da tiempo a desayunar.** Antes de acostarte prepara la mesa con aquello que no necesite refrigeración. Al levantarte, tendrás una cálida bienvenida nada más entrar en la cocina.
- **Siempre llevo prisa.** Despiértate unos minutos más temprano y sal antes de la cama, el esfuerzo merecerá la pena. Esto te permitirá disponer de mayor tiempo para medir la glucemia, hacer los ajustes con tus medicamentos, ordenar y disfrutar el placer de desayunar.
- **Me lleva mucho tiempo.** El momento del desayuno debe disfrutarse con calma, pero con un cuarto de hora es más que suficiente.
- **Es aburrido.** Móntate un desayuno cada día. Ten siempre alternativas de fácil preparación. Que nunca te falten frutas, quesos ligeros, yogures bajos en calorías, cereales o pan integral y fiambres de pavo o de pollo.
- **No es algo tan importante.** La primera comida del día te ayudará a tener una mañana más tranquila, con más energías y con menos complicaciones. A su vez, te posibilitará un mejor reparto de los alimentos a lo largo del día.
- **Nunca desayuno.** Si no sientes apetito por la mañana, empieza con cambios lentos. Utiliza un vaso pequeño en lugar de una taza y un plato de postre en lugar de uno grande.
- **No tengo hambre por las mañanas.** Las personas que comen menos por la noche distribuyen mejor las calorías a lo largo del día, ese es el truco para despertarse con una sensación más ligera y con más ganas de desayunar. ♦

Texto: Gema Sebastián