

Desayuno cardiosaludable



Gisela Falomir Martí
2º Grado de enfermería
Cardenal Herrera CEU

¿Qué es un desayuno cardiosaludable?

Es aquel capaz de ayudarnos a prevenir las enfermedades del corazón y a mantenernos en plena forma.

Es aquel que nos ayuda a empezar de la mejor forma el día a día.

Es aquel que aporta cerca de la cuarta parte de las calorías consumidas diariamente.

La importancia del desayuno es un hecho para el funcionamiento de nuestro organismo ya que después del ayuno nocturno, la falta de nutrientes podría ocasionar importantes trastornos en nuestro organismo que se harían más serios conforme se prolongara el periodo de ayuno.

El desayuno es el COMBUSTIBLE INICIAL y debe asegurarnos el aporte de nutrientes a través de los alimentos para proporcionarnos la energía necesaria para afrontar bien el día.

Así, cuando desayunamos:

- Tenemos más energía
- Se distribuyen mejor los alimentos del día
- Se queman más calorías
- Ayuda a controlar el peso
- Mejora el rendimiento y la resistencia física
- Ayuda a mantener la buena salud de nuestro corazón
- Sentimos un bienestar general



Pero, en cambio, cuando no desayunamos:

- Se come más porque se acumula más hambre
- No cubrimos las necesidades de vitaminas y sales minerales
- Hay una tendencia a tener los niveles de colesterol total y LDL más altos
- Se altera el nivel de glucosa e insulina en sangre
- Nos sentimos más cansados, débiles, sin energía
- Afecta al aprendizaje
- Disminuye la atención, concentración, comprensión y coordinación muscular

¿Cómo conseguir realizar un desayuno cardiosaludable?

Un desayuno cardiosaludable se consigue gracias a los alimentos que incluye ya que nos dan energía para enfrentarnos a la tarea diaria y nos proporciona vitaminas, minerales, fibra, proteínas y grasas beneficiosas para nuestro organismo.

Además con este tipo de desayuno evitamos totalmente el consumo de grasas perjudiciales y el sistema circulatorio, frena el abuso de los productos industriales como los dulces y la bollería y rompe un comportamiento muy perjudicial para la salud de niños y mayores como es el hecho de saltarse el desayuno.

Alimentos que se pueden elegir. ¿Porqué estos alimentos?

Existe una gran variedad de alimentos que se pueden ingerir durante el desayuno y que además de estar muy buenos te ayudan a mejorar tu salud.

Por otra parte, un desayuno variado, es decir, evitando la repetición de alimentos, ayuda a evitar la monotonía.

Como se dice en nutrición, la variedad es la mejor garantía de un equilibrio alimentario.

- ❖ **Fruta:** Es rica en hidratos de carbono de absorción rápida, agua, minerales y fibra. Además, es una estupenda forma de proporcionar a nuestro organismo la dosis diaria de vitaminas que necesita, sobre todo de vitamina C, también ayuda a regular nuestro intestino y refuerza las defensas de nuestro organismo.
- ❖ **Cereales:** Son fuente de hidratos de carbono, fibra y vitaminas. Los cereales son muy aceptados por los más jóvenes ya que pueden ser de varios tipos: trigo, arroz, maíz, avena y además llevar adicionados azúcares, miel, chocolate o caramelo. Una ración de las recomendadas por el fabricante suele cubrir una parte importante de las ingestas recomendadas de vitaminas y minerales para un individuo sano y, dado que estos productos se suelen ingerir con leche, el alimento resultante es de gran valor nutricional.
- ❖ **Pan:** sobre todo integral, es un alimento ideal y casi imprescindible en el desayuno debido a su alto contenido en hidratos de absorción lenta, fibra, sales minerales y vitaminas del grupo B. Una opción muy saludable es añadirle un poco de aceite de oliva.

- ❖ **Lácteos y derivados:** dentro de los lácteos están la leche, yogur, queso, cuajadas, etc. Los productos lácteos, fundamentalmente, aportan proteínas y aseguran la cantidad diaria necesaria de calcio. Asimismo contienen vitamina A, D y vitaminas del grupo B.
- ❖ **Aceite de oliva virgen:** Previene las enfermedades del corazón por su contenido en ácido oleico, favorece el aumento del colesterol HDL o “colesterol bueno” y reduce el colesterol LDL o “colesterol malo”, y tiene vitaminas antioxidantes A y E, que ayudan a evitar la obstrucción de las arterias.

Todo ellos también podemos acompañarlos de otros alimentos, como son:

- El *azúcar* que aporta toda la energía de los hidratos de carbono.
- La *miel* un alimento que contiene básicamente: fructosa, glucosa y un poco de sacarosa. Se asimila muy rápidamente y proporciona mucha energía. Sólo se debe limitar en aquellas personas que tengan problemas de peso o diabetes.
- El *café* que tiene muy pocas calorías (1,9 Kcal.) y tiene algo de potasio y magnesio. Pero lo que más contiene es cafeína, sustancia estimulante que nos levanta el ánimo y nos despierta.
- El *cacao soluble* sólo tiene un 20 – 25% de cacao, ya que se le añaden harinas o féculas, lactosa y aceite vegetal, por lo que su valor nutritivo es muy distinto al del chocolate

¿Qué alimentos hay que evitar?

*Es importante evitar el consumo de lácteos enteros y reemplazarlos por productos desnatados ya que estos tienen un aporte de grasas muy inferior.

*No consumir alimentos con grasas trans o saturadas como galletas, bollería o pastelería.



*Evitar, por supuesto, bebidas gaseosas o alcohólicas.

*Y por último si padeces de obesidad o tienes los triglicéridos muy altos no olvides sustituir el azúcar por edulcorante.

Ejemplos de desayuno cardiosaludable

Un desayuno cardiosaludable es fácil de realizar y puede suponer como mucho un esfuerzo de diez minutos para su preparación. Su elaboración no tiene por qué ser complicada y admite toda clase de variaciones. La clave de un desayuno cardiosaludable está en la imaginación.

Desayuno1:

1 vaso de zumo recién exprimido con una rebanada de pan al horno con tomate, aceite de oliva virgen y jamón ibérico.
1 yogur natural
Café, solo o con leche, o té.

Desayuno2:

2 tostadas con margarina que aporta omega 3 y omega 6, junto con un yogur desnatado con cereales integrales
Una pieza de fruta
Un té o infusión

Desayuno3:

1 vaso de leche desnatada
Galletas con mermelada
1 pieza de fruta

Desayuno 4:

½ litro de zumo de frutas recién exprimido
1 yogur con muesli con una cucharada de miel
Café, sólo o con leche, o infusiones

Desayuno 5:

1 kiwi o zumo de pomelo

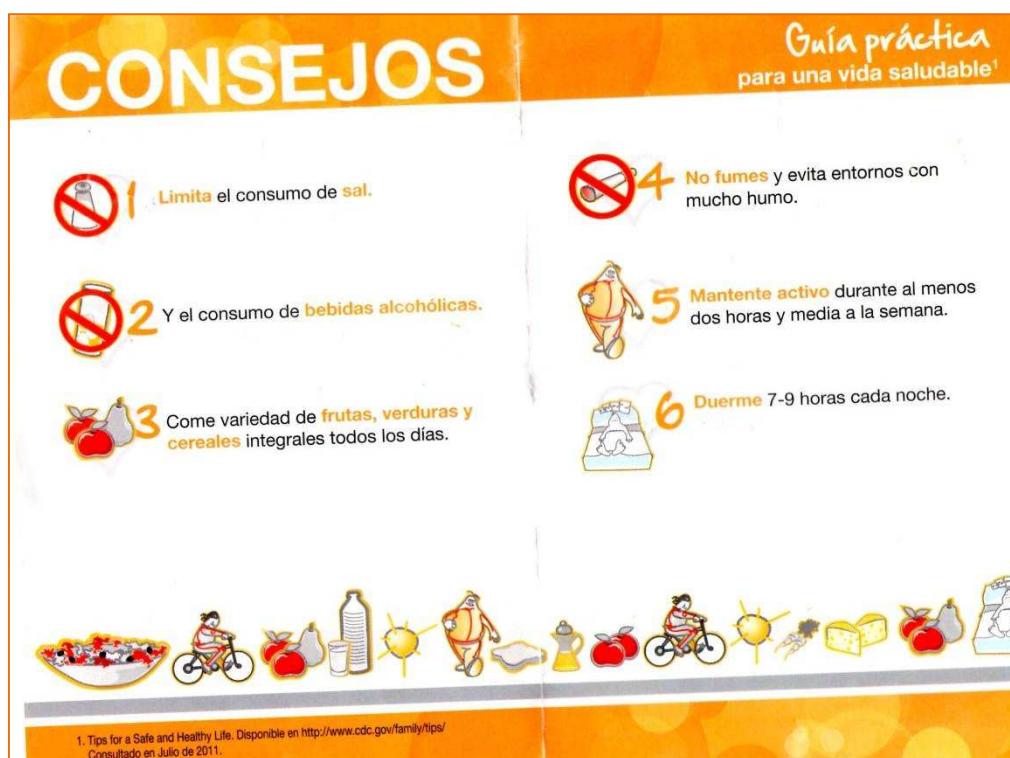
2 tostadas integrales con queso de Burgos, un poquito de miel y aceite de oliva virgen

Té con leche desnatada o yogur desnatada.

Conclusión:

Aunque en este pequeño artículo hablemos únicamente del desayuno como comida principal, también hay que tener en cuenta que después del desayuno debemos realizar una merienda a media mañana (preferentemente con alguna fruta).

Luego, se recomienda consumir una comida ligera (donde incluya alguna ensalada de verduras y hortalizas) y, por la noche, cenar moderadamente.



Esta forma de alimentación, conjuntamente con la práctica de ejercicios físicos al aire libre, logrará mantenerla en su peso sin necesidad de someterse a dietas estrictas y la mantendrá a salvo de los riesgos que conlleva una alimentación inadecuada

Por lo tanto mime a su cuerpo y, por supuesto:

¡TOME UN DESAYUNO CARDIOSALUDABLE!

Bibliografía

- Instituto de Salud Cardiovascular y Rehabilitación Cardíaca, “Comida e ideas cardiovasculares” < <http://www.inscorbcn.com> >
- ABC, “Un desayuno cardiosaludable” < <http://salud.abc.es/cardiologia> >
- FECOES: Federación de Cofradías gastronómicas Españolas, “Desayuno cardiosaludable” < <http://cofradias.net/Nutricion/desayunocardio01.htm> >