



DR. NICOLÁS ROMERO COMER BIEN PARA BIEN ESTAR

El método definitivo para una vida más larga y mejor



m̄

rtve

DR. NICOLÁS ROMERO

COMER BIEN PARA BIEN ESTAR

m̄r

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Nicolás Romero, 2020

© CRTVE SME, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

www.mrediciones.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-270-4670-2

Depósito legal: B. 2.642-2020

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

Printed in Spain-Impreso en España

ÍNDICE

UNA TARDE CON MIS LECTORES	13
VIVIR LA VIDA AL REVÉS	29
Estímulos para el cerebro	31

CUATRO PASOS PARA MEJORAR EL DÍA

<i>LA MEJOR VERSIÓN</i>	37
1. PRIMER PASO: UN DESAYUNO COMPLETO	41
Mucho más que un café con leche	42
Intolerancias, alergias y nuevas tendencias	52
La moda de no desayunar	55
2. SEGUNDO PASO: APRENDER A DISFRUTAR DEL AHORA	59
La importancia de la actitud	60
Ni abusar del recuerdo ni anticipar el futuro	61

3.	TERCER PASO: CUIDAR LA DIGESTIÓN Y LA REGULARIDAD INTESTINAL	65
	El estreñimiento	66
	Las malas digestiones	67
	No siempre es hambre	70
	La microbiota intestinal	71
	Los prebióticos y los probióticos	74
4.	CUARTO PASO: ACTIVAR EL CIRCUITO DE LA MOTIVACIÓN .	79
	El sistema cerebral de control	79
	La dopamina	83
	Estamos hackeados	84
	El poder de la automotivación	87
TRIUNFAR EN LOS PROPÓSITOS DE CUIDARNOS MEJOR		
5.	LA LLAMADA DEL AUTOCUIDADO	93
	Tan solo un cinco por ciento	96
6.	VEINTIOCHO KILOS Y MEDIO DE GRASA	101
	El porcentaje de grasa corporal	103
7.	FALTA DE AUTOCONTROL	105
	Entrenar la voluntad	106
8.	REAPRENDER A TOMAR DECISIONES	109
	Paso uno. La lista de propósitos	109
	Paso dos. La importancia de especificar	110
	Paso tres. Los propósitos rígidos limitan	113
	Paso cuatro. Priorizar el orden	114
9.	EL CAMINO PARA QUE LAS DECISIONES TENGAN ÉXITO	115
	Nunca se parte de cero	116

Paso cinco. Honestidad ante todo	118
Paso seis. Las razones para cumplir	119
10. LA CONSTANCIA	121
Paso siete. Escribir los deseos, clave para conseguir los propósitos	121
11. AJUSTAR TUS EXPECTATIVAS	125
Paso ocho. Dar tiempo al tiempo	126
12. NO ROMPER LA CADENA DE DÍAS CUMPLIDOS	129
Paso nueve. Valorar los progresos	129
Paso diez. Anticiparse a los imprevistos	130

EL ENVEJECIMIENTO ACELERADO

<i>EDAD BIOLÓGICA, EDAD CRONOLÓGICA</i>	135
13. ¡QUIERO PARAR ESTO!	139
Envejecer cuando toca	145
14. EL TIEMPO NO PASA IGUAL PARA TODOS	149
Juventud, el deseo eterno	150
¿Las medicinas que todo lo curan?	153
15. CÓMO DETENER EL ENVEJECIMIENTO	157
La dieta y las vitaminas	160
Los minerales y sus funciones	161
Los fitoquímicos y las plantas	162

LOS PILARES DEL BIENESTAR

16. DEFENDER LA BARRERA DE LA PIEL	167
Cuidar la higiene diaria	170
La limpieza exagerada	173

Piel sana y alimentación	174
El sol, el estrés, el tabaco y el sueño, cuatro factores de peso	176
Sustancias que protegen la piel	177
Menopausia y andropausia	179
17. CUIDAR EL SUEÑO	181
No subestimar el dormir	182
Buenos hábitos para un buen sueño	185
18. UN POCO DE EJERCICIO FÍSICO	187
Una práctica diaria para vivir más	188
19. RELAJAR EL CUERPO Y LA MENTE	193
Razones para sonreír	194
20. COMER SEGÚN TU CONCIENCIA	199
Dieta mediterránea y dieta nórdica	201
El exceso de sal	204
Japón, el secreto de un país	206
La dieta flexitariana	208
La dieta planetaria	212
21. SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN DE PRECISIÓN	217
Pérdida de masa muscular	218
Cinco dietas para estar bien	220
EPÍLOGO	233
AGRADECIMIENTOS	235
BIBLIOGRAFÍA	237

1

PRIMER PASO: UN DESAYUNO COMPLETO

Cuando en consulta tengo ante mí a personas que piensan que no comen mal, pero quieren comer mejor, y les pregunto si desayunan, prácticamente en todos los casos aseguran que lo hacen cada día. Sin embargo, cuando formulo la misma pregunta a las que de entrada creen que no comen bien, solo un pequeño porcentaje declara que desayuna a diario. La gran mayoría comenta que toma «algo» para no ir con el estómago vacío, aunque no lo hace siempre, y otro tanto por ciento menor reconoce directamente que se salta el desayuno.

He escuchado relatos de pacientes que no desayunan —y de algunos que sí lo hacen— sobre cómo intentaron por su cuenta y riesgo durante años alcanzar ese plus de energía diaria que les faltaba. Prácticamente todos se habían convertido en adictos al café o al té, o funcionaban con bebidas energéticas con cafeína. Muchos recurrían a complejos multivitamínicos o confiaban ciegamente en el poder antifatiga de algún micronutriente de moda. Como curiosidad diré que el más

nombrado fue el magnesio marino. Hubo casos en que emplearon, junto a todo lo anterior, preparados «naturales» de herbolario con ashwagandha, rhodiola rosea, schisandra, reishi rojo, chlorella, acerola, ginseng o jalea real. He citado los ingredientes que recuerdo, aunque estoy seguro de que la lista era más larga.

Cuando, además, estaban «enganchados» al ejercicio físico, solían añadir la línea de suplementos que se adquieren en los gimnasios del tipo L-carnitina, L-glutamina, ácido alfa-linolénico, creatina monohidrato, compuestos transportadores de oxígeno VO₂ o proteína vegana. Al cabo del tiempo se descubrían con signos de adicción a los complementos energéticos. Ante estas señales de alerta se replanteaban volver a una alimentación saludable. Todos comprobaban con crudeza que esta forma forzada de obtener energía no era sostenible en el tiempo.

MUCHO MÁS QUE UN CAFÉ CON LECHE

Quienes tienen afectada su salud por algún trastorno —diagnosticado o no— y se levantan por la mañana con una falta de energía que no se repara con el desayuno, ese cansancio podría deberse a varias causas:

- Por obesidad, hipertensión arterial, anemia, cardiopatías, diabetes, hipotiroidismo u otros trastornos hormonales.
- Por una depresión o por un cuadro de ansiedad.
- También podría provenir de los enemigos del sueño. Una mala higiene del descanso, dificultad para dormir, un sueño frágil, el ronquido o la apnea.

- Esta fatiga podría incluso achacarse a los efectos secundarios de la carga de medicación diaria que toman para mantener bajo control uno o varios de esos trastornos.

Sin embargo, lo más frecuente que comprobamos en consulta es que no hacen un buen desayuno. Si una persona sana acusa una falta de energía matutina que no cesa tras desayunar, lo habitual es que también falle algo en esa primera comida del día, salvo que haga ejercicio físico intenso sin comer lo suficiente para reponer el gasto, que siga una dieta restrictiva con poco aporte de calorías, que realice una dieta cetogénica —donde falten los carbohidratos— o que practique el ayuno intermitente.

El desayuno supone para muchas personas tomar los primeros líquidos del día tras un largo periodo sin beber. Una de las causas de cansancio más frecuente al despertar es la falta de hidratación. La sed es un indicador útil de los requerimientos diarios de líquidos, pero no hay confiar plenamente en ella. Se puede necesitar beber y no tener sed. El cuerpo ya se encuentra ligeramente bajo de líquidos en el momento en que esta señal aparece. Una deshidratación leve produce dolor de cabeza, debilidad, mareos, fatiga y somnolencia.

Para arrancar con energía la intensa jornada que nos espera sin caer agotados antes de tiempo es clave tomar agua y líquidos desde primera hora de la mañana, y mantener su ingesta a lo largo de todo el día. Un rendimiento físico y mental óptimo depende muchas veces —más de lo que se cree— de que mantengamos unos niveles correctos de hidratación corporal.

Se ha visto en diferentes estudios que desayunar mejora el rendimiento intelectual, especialmente la memoria. El ayuno de la noche aumenta las necesidades de energía al despertar y, si

no se toma ningún alimento, el rendimiento disminuye. Este problema es más evidente en niños y adolescentes porque su cerebro no está bien adaptado a utilizar la energía proveniente de otras fuentes como las grasas de reserva en lugar de los carbohidratos. La disminución o ausencia de energía condiciona la eficacia de nuestra actividad matinal si no se toma esa primera comida del día.

La Asociación Americana del Corazón —AHA, por sus siglas en inglés— ha realizado estudios sobre la relación entre saltarse el desayuno y el riesgo cardiovascular. El resultado es que las personas de la misma edad, con la misma comida y el mismo estilo de vida que se saltan el desayuno tienen, efectivamente, mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares que las que desayunan.

Los cereales integrales aportan fibra soluble que se asocia con una menor concentración en sangre de colesterol total y colesterol LDL. Otro estudio demostró que aquellas personas que no desayunaron durante cuatro semanas presentaron un aumento del colesterol sanguíneo en comparación con los que tomaron copos de maíz o de avena.

La fibra que aportan los cereales integrales de maíz, avena, centeno y trigo favorecen el metabolismo de los carbohidratos, asociándose a concentraciones bajas en sangre de glucosa procedente de la digestión y a una reducción de la respuesta de insulina tras la comida, tanto en adultos sanos como con sobrepeso, aumentando también la sensación de saciedad. La fibra dietética de los cereales ha mostrado en diversos estudios un gran potencial prebiótico debido a su capacidad para incrementar las bifidobacterias intestinales.

En cuanto a la leche y los lácteos, se sabe que su presencia en el desayuno y su asociación al ejercicio físico pueden ser factores importantes para prevenir el sobrepeso. Constituyen

una fuente mayoritaria de calcio y vitamina D de nuestra dieta y aportan las cantidades de proteínas, vitaminas y minerales imprescindibles para comenzar el día. La lactosa podría actuar como prebiótico y contribuir al crecimiento de la microbiota intestinal, aumentando la biodisponibilidad del calcio.

El desayuno habitual que refieren las personas que vemos en la consulta consiste en una bebida caliente de leche con café o cacao añadidos, que a veces sustituyen por una «leche vegetal» de avena o soja. Esta bebida caliente se acompaña de pan, cereales o galletas, y en ocasiones toman un zumo de naranja o una fruta. Cuando analizamos la composición de los desayunos caso por caso, observamos que ocho de cada diez son desayunos incompletos que no llegan a aportar el veinte por ciento de la energía diaria con un consumo de menos de tres grupos de alimentos. Este estudio pone en evidencia también que son aún minoría los que hacen un desayuno salado frente a los que están acostumbrados al desayuno dulce, en el que un café con leche y una pieza de bollería son a veces los únicos alimentos que toman durante la mañana hasta que llega la hora de comer. En definitiva, constatamos que tanto las personas que reconocen que comen mal como las que creen que comen razonablemente bien hacen en general desayunos deficitarios en proteínas, fibra y vitamina D. Además, esta primera comida de jornada no les suministra las suficientes calorías para empezar el día con energía. Aquí está el origen del problema.

Existe un acuerdo unánime de expertos y organizaciones relacionadas con la nutrición en que hacer un desayuno completo es imprescindible para disponer de la energía y los nutrientes necesarios para activarse tras despertar. Esta comida debería aportar en las personas sanas entre el veinte y el veinticinco por ciento de la energía total diaria, basada en una dieta de dos mil kilocalorías. También tiene que ser variada para

asegurar el aporte de nutrientes que necesita el organismo para la puesta en marcha de la jornada y cubrir un promedio del veinte por ciento de las cantidades nutricionales diarias recomendadas.

Un desayuno de calidad debe prepararse con al menos cuatro grupos de estos alimentos: lácteos, frutas, cereales integrales, proteínas —preferiblemente de origen vegetal— y grasas favorables como el aceite de oliva virgen extra, contando con que la presencia de lácteos, de fruta natural y de cereales integrales debe ser diaria. Se considera que consumimos un alimento de los tres grupos principales cuando tomamos al menos media ración de leche, de un lácteo, de una bebida de soja y similares; de frutas frescas y zumos naturales; o de cualquier cereal y derivados. En otros grupos distintos a los anteriores como huevos, aceite de oliva o frutos secos no es necesario que haya un mínimo tamaño de ración para considerar que hay consumo.

Un ejemplo de desayuno que nos refieren a menudo los pacientes en consulta es un vaso de café con leche de cien mililitros y un cruasán mediano. Esta comida es claramente insuficiente en energía, pues no llega a las trescientas kilocalorías y, además, es poco variada en alimentos. Otro ejemplo muy común se compone de una cucharada de cacao soluble, un vaso de leche entera de doscientos mililitros y un cruasán grande. Este desayuno ronda las cuatrocientas cincuenta kilocalorías y, si bien podría aportar la suficiente energía, no es completo. Le falta variedad y nutrientes.

Una buena alternativa a los anteriores que puedes hacer en casa o encontrar en una cafetería sería: un vaso de café con leche de doscientos mililitros, dos rebanadas medianas de pan integral, un zumo de naranja de cien mililitros, una cucharadita de aceite de oliva virgen extra, dos cucharadas de tomate natural triturado, un huevo cocido y tres nueces. Tiene prácti-

camente las mismas calorías que el segundo desayuno, pero evidentemente es más completo y saludable.

HIDRATACIÓN Y LÁCTEOS A PRIMERA HORA

¿Qué alimentos y nutrientes deben formar parte de un desayuno completo? A primera hora de la mañana la mejor fuente de hidratación es el agua. Pero la leche, los zumos, el café, el té y las infusiones tienen más de un ochenta y cinco por ciento de ella, y complementan los dos litros y medio de líquidos que hay que beber al día.

Un estudio realizado con dos grupos de personas corriendo en una cinta demostró que cuando tenían varias bebidas para reponer líquidos, se hidrataban hasta un cincuenta por ciento más que si solo tenían agua. Se puso de manifiesto que la variedad en sabores, colores y texturas a la hora de hidratarse es tan importante como la variedad de comidas para una correcta nutrición.

La leche y los lácteos —queso, yogur, requesón, cuajada, kéfir— no pueden faltar en un desayuno de calidad porque proporcionan un alto contenido de nutrientes en comparación a las calorías que aportan. Son fuente de minerales con importantes funciones en el organismo como el calcio —altamente absorbible o biodisponible—, el potasio, el fósforo, el magnesio, el zinc, y son ricos en vitaminas A, D y B12, riboflavina (B2) y niacina (B3). También contienen nutrientes con función reparadora y energética como los aminoácidos esenciales que provienen de sus proteínas que poseen una alta digestibilidad y valor biológico, además de lactosa y grasa.

Los adultos pueden sustituir la leche y los lácteos por semidesnatados o desnatados. Las leches desnatadas deben estar enriquecidas con vitaminas A y D, y las «leches vegetales» con vitaminas y calcio. Se pueden tomar lácteos enteros si no hay

problemas con el colesterol o las enfermedades cardiovasculares, reduciendo otras fuentes de grasas saturadas como los embutidos o la bollería.

En general, los hombres por peso y constitución requieren más calorías, proteínas y mayor cantidad de minerales y vitaminas que las mujeres. Pero a partir de los cincuenta años las mujeres deberían aumentar los aportes de calcio y disminuir la cantidad de hierro por cese de la menstruación. En la menopausia y la andropausia los lácteos enteros o enriquecidos ayudarán a asegurar, junto con una adecuada exposición solar e ingesta de pescado azul, la presencia de vitamina D, indispensable para la salud ósea. En mujeres gestantes y lactantes conviene que al menos una de las raciones de lácteos diarias sea de leche entera.

En el caso de los adultos mayores es recomendable valorar si hay malabsorción digestiva o intolerancia a la lactosa. Es una prueba de rutina a partir de cierta edad. En los casos de intolerancia hay leches sin lactosa enriquecidas con calcio y vitaminas. En cualquier caso, las personas mayores pueden utilizar lácteos fortificados para alcanzar las ingestas recomendadas de calcio, vitamina D, ácidos grasos omega 3 y fibra dietética soluble. En esta etapa de la vida descienden los requerimientos de energía, pero no los de vitaminas y minerales.

La leche es, generalmente, bien aceptada por los niños, salvo los que presenten intolerancias. Se recomienda que sea entera, si no les gusta su sabor podemos sustituirla por yogur o queso sin que sea necesario en niños y adolescentes que sean desnatados.

LOS CEREALES INTEGRALES, LOS MEJORES

Otro grupo esencial en el desayuno son los cereales y sus derivados procesados, como el pan integral, la bollería casera,

las galletas, y los copos de avena, maíz o trigo integral. Los cereales deben ser integrales cien por cien —de grano entero—, y que no sean azucarados como es el caso de los conocidos comercialmente como cereales para el desayuno. Aportan carbohidratos complejos, un poco de proteínas, son bajos en grasa y contienen vitaminas del grupo B y distintos minerales.

Los cereales integrales contienen, además, fibra insoluble. Este tipo de fibra ayuda a resolver los problemas de tránsito intestinal. Además de la fibra insoluble presente en cereales de grano entero y en hortalizas como la zanahoria, es imprescindible consumir la fibra soluble de frutas, legumbres y avena, de tal modo que la fibra ingerida esté en una proporción de tres a uno entre insoluble y soluble. Esa proporción de consumo nos ayudará a alcanzar los treinta gramos o más de fibra total que son necesarios tomar diariamente.

Los adultos mayores no pueden dejar de tomar cereales integrales porque en esta etapa de la vida se es más propenso al estreñimiento. Cuando el pan se toma tostado se facilita su digestión.

Durante la gestación el tránsito intestinal también puede desajustarse, por eso se debe desayunar siempre con cereales integrales. El consumo elevado de azúcares y grasas incrementa el riesgo de diabetes gestacional.

Los cereales integrales también hay que dárselos a los niños para acostumbrarlos a su sabor y que tomen fibra. El sabor de los cereales y sus derivados, sean copos para el desayuno, bollos o galletas, suelen ser bien aceptados por los jóvenes de la casa y permitirá que se habitúen a tomar el desayuno. Es muy importante introducir el pan integral cien por cien a edades tempranas para que no se produzca rechazo. Hay que evitar que se excedan en el consumo excesivo de bollería o cereales de desayuno con chocolate, y no deberían formar parte del

desayuno a diario por contener demasiadas grasas saturadas y azúcares añadidos.

Dentro de una alimentación saludable, hay que atender las preferencias de los menores para que se cree buena adherencia al hábito del desayuno. Además se pueden producir alergias e intolerancias a la proteína de la leche de vaca como la enfermedad celiaca o la intolerancia a la lactosa.

FRUTA ENTERA MEJOR QUE EN ZUMO

Las frutas son otro grupo de alimentos imprescindible en el desayuno. Tienen un alto porcentaje de agua, contienen fibra soluble, almidón y azúcares, vitaminas A y C, y minerales como el potasio y el fósforo. Su aporte calórico, aunque varía entre frutas, es medio o moderado. Para obtener todos sus nutrientes la fruta debe tomarse entera, ya que licuada y sobre todo exprimida en zumo pierde parte de la fibra y las vitaminas originales.

La ingesta adecuada de frutas nos ayuda a alcanzar los requerimientos nutricionales de vitaminas y nos aporta una buena cantidad de fibra que aumenta la saciedad. Esto contribuye a controlar la sensación de hambre durante las primeras horas de actividad matutina. Por eso el desayuno es el momento idóneo para tomar las primeras raciones de fruta del día que pueden continuar a media mañana y a media tarde.

El consumo de zumos en el desayuno ayuda a los niños y a los adultos a lograr la ingesta recomendada de fruta, pero lo ideal es que sobre todo los niños la tomen entera. Se puede cortar en trozos para conservar la fibra, los minerales y las vitaminas que contienen.

Tanto a niños como a adultos algunas frutas les resultan duras de comer porque su dentición no es completa o está

deteriorada, por lo que se aconseja consumirlas en compotas o asadas. Se debe reducir al mínimo el consumo de frutas procesadas en forma de mermeladas, confituras y almíbares debido a la gran cantidad de azúcares añadidos.

Y ADEMÁS, GRASAS, PROTEÍNAS Y FRUTOS SECOS

El cuarto grupo que no debe faltar en un desayuno completo está compuesto por una amplia gama de alimentos de distinta procedencia que dará otros sabores y olores a la comida, equilibrando la ingesta de energía y nutrientes.

- Grasas como el aceite de oliva virgen extra. El consumo de mantequilla, margarinas y manteca de cerdo se deben reducir al mínimo.
- Proteínas como huevos, jamón, atún o frutos secos.
- Bebidas estimulantes como café o té.
- Frutos como tomate o aguacate.
- Azúcares como la miel, la confitura o la mermelada, cuyo consumo se debe reducir al mínimo.

Si elegimos varias opciones de este grupo, deben ser nutricionalmente diferentes —no huevos, jamón y atún todo a la vez—, y tenerlo en cuenta para no repetir el mismo grupo alimentario en la comida principal o en la cena. Por ejemplo, si escogemos una proteína de carne animal como el jamón, hay que procurar no consumir más proteína animal de la necesaria a lo largo del día.

Algunos mayores tienen su dentadura en mal estado y rechazan ciertos alimentos como los frutos secos. En estos casos hay que ablandarlos, cortarlos más finos o desmenuzarlos porque es importante no prescindir de ellos.

En las mujeres embarazadas la carne cruda puede conllevar riesgos para la madre y el feto. Por eso los fiambres también deben cocinarse.

Para los niños, una buena alternativa será acostumarlos al desayuno salado al escoger los alimentos de este grupo. Se puede empezar añadiendo frutos secos al yogur o poniéndolos al pan con aceite y tomate. Se deben evitar en lo posible alimentos como leche condensada, cereales azucarados, cacao soluble, bollería, fiambre y zumos y néctares comerciales con azúcares añadidos. También conviene retirar poco a poco el azúcar de mesa y los edulcorantes de los desayunos de los más pequeños.

INTOLERANCIAS, ALERGIAS Y NUEVAS TENDENCIAS

Un desayuno completo que incluya los cuatro grupos de alimentos mencionados anteriormente nos aportará carbohidratos complejos, fibra soluble e insoluble, proteínas vegetales y animales, agua, grasa favorable, vitaminas, macrominerales y oligoelementos, y compuestos fitoquímicos bioactivos presentes de forma natural en los alimentos vegetales. Con la ingesta de todos estos nutrientes nos garantizamos poder empezar la jornada con un metabolismo eficaz para conseguir nuestros propósitos.

Dicho esto, es cada vez más frecuente diagnosticar a pacientes que resultan ser intolerantes a la lactosa, alérgicos a la proteína de la leche, sensibles al gluten o que sufren enfermedad celíaca. También nos consultan muchas personas con opciones de alimentación que excluyen los productos de origen animal, como los veganos. Para todas estas necesidades especiales de alimentación se diseñan desayunos sin lácteos, sin gluten o sin proteínas y grasas de origen animal.

Para quienes no toleren ningún lácteo están las bebidas de soja, avena y arroz. Lo mejor es escoger bebidas vegetales sin aceites ni azúcares añadidos, y enriquecidas en calcio y vitamina D.

La bebida de soja es la mejor opción entre las «leches vegetales» porque es la que presenta una composición nutricional más parecida a la leche de vaca, sobre todo si está enriquecida con calcio. La recomendación para el desayuno es un vaso de bebida de soja de doscientos mililitros. El yogur de soja natural contiene menos calcio que la leche y la bebida de soja, pero es una buena opción para los que les gusta una consistencia más parecida al yogur de leche. Sin embargo, este derivado de la soja no es realmente un yogur con características probióticas.

La bebida de avena no aporta el calcio y las proteínas suficientes y, además, tiene más hidratos de carbono que la de soja. Estas deficiencias se pueden suplir con una presentación que esté enriquecida. La recomendación es una bebida de avena de trescientos mililitros.

La bebida de arroz tiene el mismo problema que la de avena. Se puede tomar una bebida suplementada o compensarlo con el resto de la dieta si es variada y equilibrada. La recomendación es una bebida de arroz de doscientos mililitros.

Junto con las anteriores están comercializadas la bebida de almendras, que aporta pocas proteínas, y la de coco, que contiene demasiadas grasas saturadas para ser saludable.

Un vaso de leche de vaca de doscientos mililitros podría sustituirse por treinta gramos de almendras, de nueces, de cacahuetes, de avellanas, de pistachos o de pipas de girasol, todos ellos pesados limpios sin cáscara. Se aporta así una cantidad de proteínas similar a los lácteos, aunque el contenido de calcio es variable. La ventaja de los frutos secos sobre el lácteo es la cantidad de su grasa. Las almendras son los frutos secos

más ricos en calcio, seguidas por los pistachos y las avellanas. Las nueces tienen un perfil nutricional similar a los anteriores, pero contienen menos calcio. Los cacahuets y las pipas de girasol aportan una cantidad considerable de proteínas de origen vegetal.

Las legumbres también pueden entrar en este tipo de desayunos, pues aportan proteínas, carbohidratos y calcio. No hay costumbre de tomar estos alimentos a primera hora de la mañana, salvo el caso de las *beans* —judías— del desayuno continental. Se puede incluir en los desayunos una rebanada de pan integral con hummus de garbanzos o preparar galletas a base de legumbres. Un vaso de leche de doscientos mililitros podría sustituirse en estas comidas por cuarenta gramos de garbanzos o lentejas que aportan una cantidad similar de energía y proteínas. También setenta gramos de tofu aportan una cantidad parecida de proteínas y calcio. En textura es similar al queso, por lo que puede sustituirlo en algunos platos.

El gluten se encuentra en las semillas de algunos cereales como el trigo, la cebada, el centeno, la espelta y el triticale —cruce de trigo y centeno—. El tratamiento para la enfermedad celíaca es una dieta libre de esta proteína. En los productos procesados es frecuente encontrar gluten, pues la industria lo usa para dotar a ciertos alimentos de mejor textura. Para los celíacos y las personas que sufren intolerancia o sensibilidad al gluten los cereales deben ser de grano entero.

Existen comercializados panes, galletas y harinas derivados del maíz y del arroz que están libres de gluten de forma natural. En casa, trabajando bien la masa madre, se puede conseguir una textura similar al pan partiendo de harinas integrales sin gluten.

En el grupo de la fruta se recomienda consumirla fresca en piezas. En celíacos hay que estrechar la precaución con los

zumos y batidos puesto que algunos pueden llevar gluten como espesante o contener trazas. Debemos cerciorarnos siempre leyendo cuidadosamente las etiquetas.

En el grupo del aceite de oliva virgen extra, frutos secos, huevos, jamón, atún, café, queso, azúcar, miel, mermelada y mantequilla se debe poner atención a la lista de alérgenos de los productos procesados. El uso compartido de utensilios, superficies o aceite de cocinado puede causar contaminación cruzada por productos con gluten.

Como acabamos de ver, existen muchas combinaciones de desayunos, «ideales» y equilibrados, adaptados a todas las necesidades. Por una cuestión cultural, repetimos día tras día los mismos alimentos y la misma presentación del desayuno. Recomiendo que se salga de esta rutina y se varíen los menús al igual que ocurre con la comida principal o con la cena.

Se pueden planificar desayunos diferentes incluyendo alimentos necesarios que no se vayan a tomar durante el día y completar así las raciones. Por ejemplo, aumentar el número de porciones de fruta si se prevé que va a ser más difícil tomarlas en el resto de comidas. La comida de la mañana es un buen momento para incrementar la fibra tomando más cereales integrales, o las proteínas vegetales, comiendo más nueces y soja. No existe un desayuno tipo que se considere ideal, lo importante es que sea adecuado para quien lo toma, adaptado a su edad, al nivel de actividad y a su ritmo de vida. Que sea completo y que se disfrute tomándolo.

LA MODA DE NO DESAYUNAR

De cuando en cuando leo noticias entresacadas del tótum revolútum en que se ha convertido la información nutricional

en algunos medios. Un «todo vale» que no hace sino fomentar el sensacionalismo alimentario con titulares de este tenor: «El desayuno no es necesario», «Se puede vivir sin desayunar», «Tomar leche no es imprescindible», «Los cereales pueden suprimirse de la dieta»... ¿Es responsable y ético decir las cosas de esta manera?

El estudio del IHME de la Universidad de Washington publicado en *The Lancet*, del que ya hemos hablado, señala que las mayores brechas en las dietas de los países pobres, y lo que se considera una dieta óptima, se produce por insuficiencia de alimentos como leche, cereales integrales, nueces y otras semillas. Esto es debido a la imposibilidad que tiene mucha de la población mundial para acceder a ellos. ¿Qué sentido tiene desprestigiar estos alimentos que gran parte del planeta necesita para subsistir? ¿Qué interés hay en decirle a la gente que no hace falta que desayune? Para los expertos de las organizaciones internacionales relacionadas con la salud, saltarse el desayuno no es una opción válida como hábito nutricional.

Como hemos visto no hay excusa para no dejar de desayunar y que no se puedan consumir ciertos alimentos en esta comida por conciencia, por cultura, por creencias religiosas o, sencillamente, por sufrir determinadas enfermedades o intolerancias. Procuremos ser positivos e imaginativos y buscar alternativas que permitan conseguir la energía y los nutrientes suficientes para comenzar el día, pero con comida, no con comprimidos.

Si propagamos la idea de que el desayuno no es necesario, estaremos empujando a la gente a comprar esa vitalidad que les falta en el pujante «mercado del cansancio» con bebidas, suplementos y preparados energéticos que a la larga agravarán sus problemas. Un estudio con nuestros pacientes confirma que quienes más se saltan el desayuno son, por lo general, los hom-

bres adultos y las mujeres jóvenes. Por el contrario, las mujeres mayores y los adolescentes de sexo masculino son los que menos tienden a prescindir de él.

Una conclusión reveladora de este estudio es que la gran mayoría de las personas afirmó saber en qué consiste hacer un buen desayuno. A pesar de ser conscientes de que no desayunaban bien y sufrir las consecuencias diarias con falta de energía y nutrientes, replicaron que les resultaba enormemente complicado modificar esa situación. La clave está en nuestro cerebro. Una cosa es tener conocimiento de algo y otra bien distinta la decisión firme de aplicar ese conocimiento para conseguir un propósito concreto.