

¿Es buena idea incluir proteínas en un desayuno saludable?

hola.com/estar-bien/galeria/20220321206532/desayuno-saludable-proteinas/2/

Pilar Hernán

March 21, 2022



© Adobe Stock

Hay ocasiones (muchas), en las que no le damos al desayuno la importancia que tiene. Apenas tomamos un café rápido, con algo de bollería, una tostada... No valoramos la importancia de **incluir una serie de nutrientes** en esta primera comida del día para que sea saludable. ¿Cuáles son? “En un desayuno saludable no deben faltar las frutas y mejor comerlas que tomarnos el zumo. También es importante que haya proteínas, que pueden venir a través del huevo, la leche, el yogurt y el queso. Se completaría con una taza de café o té y podría añadirse un carbohidrato complejo, como pan integral o de centeno con algo de grasa saludable como aceite de oliva, aguacate o salmón. También podría sustituirse el pan por cereales, sobre todo avena”, nos detalla el doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas.



© Adobe Stock

Alimentos que nos aportan proteínas

En opinión del doctor conviene, por lo tanto, **incluir proteínas** en un desayuno sano. “No deben faltar las proteínas sin mucha grasa como por ejemplo un huevo escalfado, yogurt desnatado, salmón ahumado o jamón de pavo. También podría ser un queso suave tipo mozzarella o feta”, nos cuenta.

Y destaca la aportación proteica de un alimento concreto. “Un alimento que contiene una buena cantidad de proteínas y de alto valor biológico es el huevo. También recibimos proteínas a través de los lácteos sin grasa, esto es, desnatados (leche, yogurt kéfir, queso tipo de Burgos, mozzarella o feta). También podemos obtener proteína del jamón serrano, lacón o pechuga de pavo. Sin olvidarnos de las que contienen, como decíamos, el salmón o el atún”, matiza.

También hay alternativas de proteínas vegetales, aptas para dietas veganas, como pueden ser las que aportan frutos secos como los pistachos, las semillas de cáñamo, el tofu...



© Adobe Stock

¿Qué nos pueden aportar las proteínas si las tomamos en el desayuno?

El doctor explica que las proteínas en el desayuno **nos van a dar saciedad** y nos ayudarán a controlar el apetito, para que aguantemos mejor la mañana sin picar. “También estimulan que el cortisol se mantenga activo, lo que favorece que el metabolismo se mantenga alto. Los aminoácidos de las proteínas pueden mejorar la homeostasis interna del cuerpo, además mantiene la masa muscular y puede favorecer un aumento de la concentración y de la temperatura corporal”, añade.



© Adobe Stock

¿Desayunamos bien?

Aprovechamos para preguntarle al especialista si, en su opinión, en general, hacemos desayunos saludables o tenemos margen de mejora. “En España no se hacía un desayuno muy saludable, ya que mucha gente no desayunaba nada o casi nada. Luego se comían desayunos con alto contenido en azúcar (dulces, bollería industrial). No hay costumbre de **comer la fruta en el desayuno** (a pesar de ser el mejor momento del día) y se consumía poca proteína (sólo la leche del café). Es verdad que va mejorando y hay personas que van incluyendo fruta en el desayuno, pero deberíamos hacerlo más salado y menos dulce. Y, sin duda, incluir más proteína”, nos comenta. Eso sí, en su opinión no estamos ante la comida más importante del día, como se comenta en muchas ocasiones. “Yo considero que la comida más importante del día es la comida y después viene el desayuno. No se debe desayunar de manera exagerada y, además, que sea un desayuno que no tenga muchas grasas, pero tampoco debemos suprimirlo y tomar sólo un café”, puntualiza.



© Adobe Stock

Las prisas, enemigas de un desayuno saludable

Sin duda, uno de los motivos por los que no siempre hacemos un desayuno como deberíamos son las prisas. Vamos corriendo a primera hora de la mañana, y no le dedicamos el tiempo que requiere esta comida. “Efectivamente deberíamos darnos más tiempo para desayunar correctamente, pero el salir con prisas nos hace no desayunar o desayunar muy poco. Podemos tomar algo rápido según nos levantamos, pero luego, una hora después darnos un tiempo para completar el desayuno”, concluye el doctor.