

La primera comida del día es, para muchos, la más importante. Por eso hay que escoger muy bien lo que se va a meter al sistema digestivo después de horas de ayuno para no causar irritaciones y molestias gástricas

¿El desayuno es la **comida más importante** del día? Pues es un axioma que, a fuerza de repetirlo (por costumbre o porque la ciencia lo ha puesto de manifiesto en diferentes ocasiones), tenemos interiorizado. Desde **Alimento** hemos abordado la cuestión desde diversos puntos de vista: por su impacto positivo para bajar de peso, por las recomendaciones más adecuadas nutricionalmente o por las propuestas más **apetecibles** en tiempos de pandemia de **covid-19**.

Gregorio Varela Moreiras, presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo, ofrece la **fórmula del desayuno completo**: “Debe aportar entre el 20-25% de las necesidades energéticas diarias e incluir, al menos, tres grupos de alimentos básicos (lácteos, cereales y frutas) y complementar con un cuarto grupo, como aceite de oliva virgen extra, huevos, café, miel, etc”.



Foto: Unsplash/@ivantimov.

“Algunos alimentos no deberían causar un efecto negativo a todas las personas, pero no son recomendables para tomarlos en ayunas”

Hasta aquí los requisitos nutricionales. Pero ¿podemos echar cualquier alimento a nuestros **estómagos vacíos**? Desde luego que eso dependerá de la sensibilidad individual (y de los gustos, claro). El Dr. **Domingo Carrera**, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), aclara que “aunque algunos alimentos no deberían producir un efecto negativo a todas las personas, en general hay unos que no son recomendables para tomarlos en ayunas”.

En el punto de mira

Son muchos los alimentos que tomamos instintivamente cada mañana, los que pueden estar detrás de **algunas molestias** digestivas que podemos sentir después de desayunar. Sin embargo, ya sea por la fuerza de la costumbre o porque no hemos reparado nunca en ello, jamás nos planteamos que sean la causa de los trastornos. Estas son algunas comidas con las que debemos tener la precaución de no tomarlas en ayunas:

Bebidas con gas o carbonatadas. No es que sea una costumbre muy extendida la de desayunarse con un trago de refresco o agua con gas, pero cuenta con sus seguidores. Tomar demasiadas bebidas carbonatadas “irrita la mucosa gástrica y aumenta la **producción de ácido clorhídrico** en el estómago”, detalla Carrera.

Bollería industrial y hojaldres. Son habituales en la primera comida del día, como recoge el informe 'Estado de situación del desayuno en España', elaborado por la FEN. A las objeciones que se le pueden hacer desde una perspectiva de calidad nutricional, el especialista del CMED añade: “Contienen **grasas** que van a estimular la secreción ácida y el efecto probiótico que tiene la **levadura del hojaldre** se puede destruir con el jugo gástrico”.

Tomate y pepino. El primero es una hortaliza repleta de beneficios para la salud. Uno de sus principales componentes, el **licopeno**, tiene efectos protectores frente al cáncer de próstata y el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento, entre otros beneficios. El segundo también está repleto de propiedades saludables, que van desde los célebres efectos sobre la **piel** hasta las menos difundidas propiedades antiinflamatorias.

Sin embargo, mejor intentar evitarlos en el desayuno porque, apunta Carrera, “a la ya de por sí elevada acidez del tomate, se añade el alto contenido en fibra insoluble de estos vegetales y que estimula la secreción ácida”.

Café y tostadas con yogur

Hidratos de carbono refinados (pan blanco, arroz). Al tomarlos en ayunas aumentan rápidamente el nivel de **glucosa y la insulina**, para caer al poco tiempo y provocar una sensación de hambre que llevará a comer más.

Café y té. “La cafeína y la teína estimulan la producción de ácido gástrico”, recuerda el Dr. Carrera. De hecho, son bebidas que se desaconsejan cuando hay problemas de **acidez**, como recoge el Colegio Americano de Gastroenterología (que también recomienda evitar el tomate, los dulces, el chocolate y el picante).



Yogur. Las propiedades saludables del yogur son ampliamente reconocidas, incluidas las que benefician a la salud gastrointestinal y que proceden de su valor probiótico, que está indicado para el tratamiento de la diarrea. El yogur también es un aliado del **sistema inmune** por su contenido en vitamina D, selenio y zinc (necesarios en este momento de pandemia de coronavirus, cuando debemos reforzar nuestra capacidad inmunitaria).

Por todo, este alimento no debe faltar en nuestra dieta, aunque mejor tomar algo antes porque “el jugo gástrico puede destruir los **probióticos** beneficiosos”.

Plátano. Es una de las frutas más consumidas y sus propiedades nutricionales son indiscutibles. La Base de Datos Española de Composición de los Alimentos (BEDCA) recoge su alto contenido en carbohidratos y fibra, pero si destaca sobre todo es por la cantidad de **potasio** (350 mg en 100 gramos), magnesio (38 mg) y sodio (28 mg), necesarios para mantener la salud

cardiaca. Precisamente esta riqueza en estos minerales es lo que lleva al experto del CMED a aconsejar no comerlo en ayunas para “evitar que se absorba gran cantidad de potasio, que puede generar **arritmias cardiacas**”.

Además de estos alimentos, Domingo Carrera destaca la importancia de evitar consumir **alcohol y antiinflamatorios** no esteroideos (AINE), como es el ibuprofeno, debido a que “son sustancias muy irritantes de la **mucosa gástrica**” y pueden provocar molestias y lesiones que, ahora especialmente, hay que evitar adoptando todas las precauciones que estén de nuestra mano.

¿El desayuno es la **comida más importante** del día? Pues es un axioma que, a fuerza de repetirlo (por costumbre o porque la ciencia lo ha puesto de manifiesto en diferentes ocasiones), tenemos interiorizado. Desde **Alimento** hemos abordado la cuestión desde diversos puntos de vista: por su impacto positivo para bajar de peso, por las recomendaciones más adecuadas nutricionalmente o por las propuestas más **apetecibles** en tiempos de pandemia de **COVID-19**.