



L'esmorzar

Després de dormir, passades unes 8 hores de dejuni aproximadament, el cos necessita energia i nutrients per dur a terme de manera correcta les seves activitats diàries.

L'esmorzar és un menjar fonamental del dia; s'ha de fer diàriament i de manera equilibrada, saltar-se l'esmorzar pot afectar el rendiment diari, tant a curt com a llarg termini.

Alguna de les conseqüències de no esmorzar o de fer-ho de manera insuficient, poden ser: cansament constant, mal humor, falta de concentració, baix rendiment físic i mental; tots aquests aspectes són deguts principalment al dejuni, ja que no tenim prou presència de glucosa al nostre cos, la qual és indispensable per engegar de bon matí el nostre organisme.

Els nous estils de vida i la sensació d'estrès o falta de temps, han donat lloc a canvis en la tradicional distribució dels menjars al llarg del dia i han afectat de manera negativa les ingestes, sobretot a l'hàbit de l'esmorzar amb una tendència a fer esmorzars cada vegada més lleugers i fins i tot a ometre'ls. A més, entre les persones que esmorzen habitualment, l'esmorzar és, moltes vegades, nutricionalment poc satisfactori, tant des del punt de vista quantitatiu com qualitatiu, ja que es tendeix a ingerir aliments d'alt contingut calòric i baixa densitat nutricional. Com a exemple podem citar els productes de pastisseria, les galetes d'alt percentatge en greix, la brioixeria... Respecte al total de calories que s'han d'ingerir al llarg del dia, l'esmorzar ha de

representar un 30% del total, i és recomanable dividir-lo en dues ingestes. Una primera ingesta a casa on s'hauria de dedicar un mínim de 15 minuts, en una atmosfera relaxada i tranquil·la i la següent hauria de fer-se passades aproximadament unes dues hores.

Aquest àpat és important en totes les etapes de la vida, des de la infància fins arribar a la tercera edat.

L'esmorzar ha d'estar compost per diferents grups d'aliments. Perquè sigui complet i saludable cal que contingui:

- Hidrats de carboni: Pa, torrades, cereals, galetes. Preferiblement integral
- Lactis: Llet, formatge, iogurt. Aconsellable escollir entre desnatats o semidesnatats
- Fruita: És recomanable prendre la fruita crua.

La població que pateixi algun problema de intolerància als lactis, cal que substitueixi aquest grup d'aliments per un altre que els ajudi a complementar el desdejuni. Per tant el canvi seria per algun aliment proteic com vianda de gall dindi, vianda de galantina (carn de cabra), vianda de cap de senglar, pernil salat o ou (dur o en truita)

Un factor molt important és el fet d'hidratar-se al matí. És aconsellable beure almenys un got d'aigua o acompanyar l'esmorzar amb una infusió o té.

- Un esmorzar equilibrat aporta diversos beneficis:
- Millora l'estat nutricional
 - Incrementa el rendiment físic
 - Millora la capacitat de concentració i també la memòria

Aquest àpat és important en totes les etapes de la vida, des de la infància fins arribar a la tercera edat



- Ajuda a controlar el pes
- Dóna alegria i bon humor

Variar diàriament els esmorzars; evitar la monotonia ens permet gaudir amb aquest àpat, indispensable per portar un estil de vida saludable i així poder aportar tots els requeriments nutricionals necessaris per poder mantenir un cos en òptimes condicions.

Alguns exemples podrien ser:

- Iogurt desnatat amb cereals integrals (flocs de civada) amb trossos de maduixa
- Un got de llet desnatada amb tres galetes integrals i una pera
- Entrepà de pa integral de formatge fresc amb una peça de fruita
- Torrades integrals amb truita francesa (un ou) amb dos kiwis
- Entrepà de vianda de gall dindi i formatge fresc, més una poma

- Suc d'aranja amb dues torrades integrals i formatge fresc

- Un got de llet amb muesli i una taronja
- Suc de taronja natural amb maduixes amb una torrada amb gall dindi i un iogurt desnatat
- Macedònia de fruites barrejades amb iogurt desnatat amb dues galetes integrals
- Batut de maduixa (un iogurt natural desnatat + mig bol de maduixes) amb dues galetes integrals
- Poma al forn farcida de iogurt desnatat i dues torrades integrals

L'esmorzar és un bon moment per ajudar al transit intestinal, en persones que pateixen d'estrenyiment, ja que es poden incloure aliments amb alt contingut amb fibra, com les fruites i els cereals integrals.

Lara Lombarte Plaza
Membre de l'ACDN

Els dietistes-nutricionistes són els diplomats universitaris en Nutrició Humana i Dietètica que desenvolupen activitats orientades a l'alimentació de la persona o de grups de persones, adequades a les necessitats fisiològiques i, si s'escau, patològiques de les mateixes, d'acord amb els principis de prevenció i salut pública.

Consulta amb el teu dietista-nutricionista!
www.acdn.cat



Associació Catalana de
Dietistes-Nutricionistes