QUÈ ÉS UN ESMORZAR SALUDABLE SEGONS ELS EXPERTS?

29 agost, 2019

L'esmorzar és per a molts el dinar més important del dia, però en l'actualitat, no tothom és concloent en quant els beneficis específics que pot tenir sobre la nostra salut.
Amb l'objectiu de conèixer una mica més sobre aquest primer menjar del dia en diferents països, i quina és la contribució o impacte nutricional en la ingesta total diària, es va posar en marxa una investigació a escala internacional sobre l'esmorzar ("Iniciativa Internacional d'Investigació sobre l'Esmorzar": IBRI per les seves sigles en anglès).
Els països participants van ser: EUA, Canadà, el Regne Unit, Dinamarca, França i Espanya, països on, en general, gran part de la població esmorza habitualment sent la població adolescent el grup en el qual s'observa una menor costum de dinar alguna cosa només aixecar-se. Normalment, l'esmorzar és el menjar del dia. Possiblement això es deu al fet que, dintre dels tres macronutrients, els carbohidrats són els que ens proporcionen energia de forma ràpida i senzilla, cosa que als matins sol ser necessari.
Pel que fa a la seva composició ideal, els experts participants de l'estudi han conclòs que un esmorzar adequat hauria de proporcionar com a mínim entre el 15% i 25% de l'energia total diària, la qual cosa suposa unes 300-500 Kcal si es pren una ingesta diària total d'unes 2.000 kcal (ingesta calòrica diària que recomana l'OMS per un adult sa).
A més, consideren que és important incloure diferents grups d'aliments, dons d'aquesta forma, l'esmorzar contribuirà de manera eficaç a aconseguir els requeriments diaris de certes vitamines i minerals.

Entre els aliments que es poden combinar en el primer menjar de dia trobem els lactis, els cereals, i les fruites com a elements principals. Però, l'esmorzar també està obert a incloure altres tipus d'aliments com el pernil o l'oli d'oliva, de forma complementària.

Els làctics: Proporcionen minerals com el calci i el fòsfor, i vitamines com la D en el cas que siguin sencers. Els més comuns són la llet, el iogurt o el formatge, que es poden anar intercalant segons del dia, però en el mercat també trobarem altres opcions com la quallada o el quefir. Actualment es recomanen de 2 a 4 racions de làctics al dia, per la qual cosa és un bon moment per incloure-les en l'esmorzar.

Cereals: Els més importants en la nostra dieta són el blat, blat de moro, l'arròs, sègol, civada, però podem decantar-nos per l'opció que més ens agradi. Són una font d'energia en forma d'hidrats de carbono i proporcionen vitamines del grup B. La recomanació es centra a prioritzar els cereals i derivats integrals o elaborats amb farines de gra sencer, perquè d'aquesta forma aporten una bona quantitat de fibra al conjunt de la dieta. Una ració d'aquest grup podria equivaldre a incloure, per exemple, uns 40-80gr de pa, o 20-40gr de cereals, encara que són aquestes quantitats aproximades. La quantitat per ració així com el nombre de racions diàries s'han d'ajustar segons el grau d'activitat física que es realitzi.

Fruita: Una ració d'aquest grup podria equivaldre a incloure, per exemple, uns 40-80gr de pa, o 20-40gr de cereals, encara que són quantitats aproximades. La quantitat per ració així com el nombre de racions diàries s'ha d'ajustar segons el grau d'activitat física que es realitzi. El consum de fruites és imprescindible dins d'una dieta variada, equilibrada i saludable, ja que, ens proporciona aigua, fibra i vitamines, a més de compostos bioactius com poden ser els flavonoides, carotenoides, o les antocianines.

El que es recomana és consumir entre tres o quatre racions de fruita al dia, començant per incloure una peça a l'esmorzar.

Altres grups d'aliments: A l'esmorzar també es poden incloure

aliments com a l'oli d'oliva verge extra, el tomàquet, els fruits secs, els ous, el pernil, el salmó, el cafè, la mel, la mantega, entre altres. Segons es experts, l'aliment que escollim ha de ser diferent als dels grups principals, i no és necessari que es tracti d'una ració completa de l'aliment. D'aquesta manera s'aconseguirà donar varietat a l'esmorzar i pot ajudar a equilibrar la ingesta diària d'energia i nutrients

Com podeu veure, a l'esmorzar el més important és l'equilibri i la varietat.