

## nota de prensa

### Consejos para realizar un desayuno saludable

**Sant Cugat del Vallès 15 de junio.** Elena Guedea, dietista del servicio de Endocrinología del Hospital Universitari General de Catalunya nos explica que el desayuno es la comida básica que aporta energía necesaria para afrontar el día después de 10/12 horas sin ingerir ningún alimento. Un desayuno saludable y equilibrado es el que aporta cerca de la 4ª parte de las calorías consumidas en el día.

Guedea nos detalla las condiciones para el desayuno ideal, que se puede realizar en dos tomas y debe incluir básicamente tres grupos de alimentos, cereales, lácteos y fruta.

Los cereales son imprescindibles en el desayuno porque tienen un alto contenido en hidratos de carbono, de absorción lenta, así como fibra, sales minerales y vitaminas del grupo B. Se recomienda que el pan, cereales de desayuno y tostadas sean integrales y, ocasionalmente, cambiar lo por galletas.

Una opción muy saludable es añadir al pan o a las tostadas un poco de aceite de oliva.

Los lácteos como la leche, el yogur, el queso aportan proteínas asegurando la cantidad diaria necesaria de calcio así como vitamina A y D del grupo B.

Si se sigue algún régimen se aconseja tomarlos desnatados o bajo en grasas.

Las frutas son ricas en hidratos de carbono de absorción rápida así como minerales, vitaminas y fibra. Lo mejor es escogerlas según temporada por su variedad.

Además de aportar vitamina C, la fruta refuerza las defensas del organismo y ayuda a regular el tránsito intestinal por su aporte en fibra.

Un desayuno adecuado tiene una serie de ventajas sobre la salud. Entre todas, destacamos las siguientes:

- Mejora el estado nutritivo: ya que asegura y se reparte mejor los nutrientes necesarios a lo largo del día.
- Ayuda a controlar el peso: la costumbre de no desayunar o realizar un desayuno insuficiente conduce a comer más en la comida o picar entre horas (normalmente alimentos con un alto contenido en grasas o azúcares).
- Permite un mejor reparto de la energía: el hecho de fraccionar las calorías diarias en tres a cinco tomas al día contribuye en una mejor distribución de los alimentos y evita sobrecargar las comidas principales.
- Mejora el rendimiento escolar, físico e intelectual: si no desayunamos, el organismo pone en marcha una serie de mecanismos para mantener los niveles de glucosa en sangre. Estos cambios hormonales pueden alterar la conducta e influir negativamente en el rendimiento físico y la capacidad de concentración.

Una correcta alimentación contribuirá al mantenimiento de un buen estado de salud. ¡Buen provecho!

nota de prensa

## Consejos para realizar un desayuno saludable

### Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:  
Comunicación  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45