

Què esmorzar sa: opcions saludables per començar el teu dia

16/09/2024

Esmorzar és fonamental per al rendiment diari.

Descobreix quantes calories i nutrients ha d'incloure un esmorzar saludable i fes-te amb algunes idees ràpides i fàcils per començar el dia.

Per què és important esmorzar sa?

Ara que ens persegueix la moda del dejuni intermitent, no afirmarem que l'esmorzar sigui el més important del dia, però sí que podem dir que és el primer que s'ingereix, per tant, l'esmorzar ha de ser equilibrat, perquè aporta l'energia i els nutrients necessaris per afrontar el dia.



Veure imatge

Quantes calories ha d'aportar-nos un esmorzar saludable?

La distribució diària dels aliments hauria de cobrar més importància de la que realment li donem, perquè el reguitzell de fer 5 menjars diaris repartits en esmorzar, mig matí, menjar, berenar i sopar ens la sabem, però el que no ens sabem de memòria és el com hem de repartir les calories necessàries per dia segons sexe, edat, salut, tipus de treball o exercici.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS), a escala general, estableix un càlcul orientatiu de 1600-2000 calories per a les dones i 2000-2500 per als homes, repartits per igual en un 20% kcal a l'esmorzar, 5% kcal a mitjan matí, 30% kcal en el menjar, 15% kcal per a berenar, 20% kcal en el sopar i un 10% kcal si fem ressopar.

Què incloure en un esmorzar saludable?

Aquest % de calories diàries necessàries a l'esmorzar es desglossen en 300, 400 o 500 calories repartides en aliments que completin un esmorzar perfecte. Per tant, per començar bé el dia l'esmorzar hauria d'incloure lactis, hidrats de carboni, proteïnes, fibra i greixos saludables.

Lactis

Els lactis aporten proteïnes, calci, fòsfor, vitamina D i hidrats de carboni simples, per la qual cosa és una bona idea introduir-los a l'esmorzar dels nens i en el dels adults de totes les edats. No necessàriament ha de ser un got de llet, pot ser un iogurt, quefir, una quallada, una porció de formatge fresc o mató.

Tots aquests productes lactis es recomanen internacionalment per la millora que ofereixen a la salut òssia i per la reducció de malalties cardiovasculars, alta pressió sanguínia i diabetis tipus 2.

Hidrats de carboni

El cos humà necessita hidrats de carboni per poder afrontar qualsevol activitat quotidiana, de fet, són un dels nutrients essencials de la nostra alimentació per la seva aportació energètica.

Existeix una gran quantitat d'aliments rics en hidrats de carboni, els perfectes per l'esmorzar serien els cereals, pa de sègol, civada, passes, melmelades i fruites com a plàtan, figues, raïm, pera, mango, kiwi, nabius, pinya, cireres, gerds o taronges, en aquest ordre.

Proteïna

La ingesta de proteïna també és essencial en la dieta, perquè ens proporciona tots els aminoàcids essencials que el nostre cos no és capaç de generar. Aquestes proteïnes satisfaran la demanda contínua d'aminoàcids del nostre cos i intervindran en el creixement cel·lular i tissular.

Els aliments més rics en proteïnes d'alt valor biològic per a incloure'ls a l'esmorzar serien ous, embotit de gall dindi, salmó fumat, pernil ibèric, llet de vaca i iogurt grec, també podem afegir altres aliments proteics de baix valor biològic com la civada i la fruita seca.

Fruita

A Caprabo sempre es posa l'accent en el consum de fruites i hortalisses, d'aquí el suport a l'Associació sense ànim de lucre *5 al dia*, l'objectiu del qual és fomentar l'hàbit d'almenys [5 racions diàries de fruites i hortalisses](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00017.xml].

Per complir amb aquest propòsit, una bona opció és incloure una peça de fruita de bon matí, sense importar quina, encara que com a idea podríem dir que les més indicades són les taronges, kiwi, plàtan, pinya, poma i síndria segons temporada.

Greixos saludables

Quan parlem de greixos saludables ens estem referint als greixos insaturats i són essencials per al nostre organisme.

Aquests greixos els podem trobar en diversos aliments com en l'OOVE, tonyina, alvocat, nous o ou. Tots ells són aliments perfectes per l'esmorzar, a més el nostre organisme aprofitarà aquests greixos per digerir millor les vitamines, controlar la pressió arterial i donar-nos energia i vitalitat per a tot el dia.

Idees d'esmorzars saludables

Tenint de premissa els nutrients que no ens poden faltar, la varietat d'esmorzars saludables i complets és pràcticament infinita.

- 1. Torrades de pa de sègol amb formatge fresc, kiwi i llavors.** El pa de sègol és molt nutritiu, millora el trànsit intestinal, regula el colesterol i millora el rendiment esportiu. Tan sols necessitem dues llesques de [pa de sègol i llavors d'Eroski](#) [<https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/eroski-pan-de-molde-centeno-y-semillas-675g/3263>], untar el formatge, el kiwi a rodanxes per damunt i empolvorem llavors.
- 2. Pancakes de civada amb plàtan i fruits vermells.** Per cuinar uns pancakes saludables només necessitem barrejar bé els [flocs de civada integrals Eroski BIO](#) [<https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/copos-de-avena-integrales-eroski-bio-paquete-500->], llet vegetal, plàtan madur i un ou, s'humiteja la paella amb un esprai d'oli o una mica de mantega i es va afegint la mescla formant els pancakes. Per decorar utilitzarem els fruits vermells i una mica de [mel mil flors d'Eroski basic](#) [<https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/miel-mil-flores-eroski-basic-frasco-1-kg/269916>] o [crema de cacauet bio](#) [<https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/crema-de-cacahuete-bio-whole-earth-frasco-227-g/>].
- 3. Bagel amb alvocat, brots i ou escalfat.** El bagel és un pa rodó que casa amb qualsevol combinació, ja sigui perrnil salat, salmó fumat, tomàquet i formatge fresc o aquesta d'alvocat amb ou escalfat i brots d'alfals, remolatxa o coriandre.
- 4. Porridge de civada amb poma, avellanes i canyella.** El porridge són les farinetes de tota la vida. Un esmorzar molt nutritiu, econòmic, ràpid i fàcil de preparar. En una olla escalfarem aigua o llet de qualsevol classe, civada, poma i un polsim de canyella uns 10 minuts sense parar de remoure.
- 5. Púding de xia amb iogurt grec, kiwi i granola.** Aquest esmorzar dolç té una textura similar a les natilles, però elaborades amb xia, unes llavors riques en proteïnes, fibra i omega-3, perfectes per a dietes veganes. La clau és barrejar les [llavors de xia Eroski BIO](#) [<https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/semillas-de-chia-eroski-bio-bolsa-250-g/345283>] amb el iogurt [grec natural d'Eroski](#) [<https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/eroski-yogur-griego-natural-6x125g/305570>] i deixar-lo reposar uns 15 minuts, perquè la xia s'hidrati i adopti la textura de púding. Una vegada enllestit, afegim toppings com kiwi i granola casolana.



Idees d'esmorzars bio [

</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00012.xml>]

Coneix tots els ingredients bio perfectes per preparar un esmorzar sa, nutritiu i respectuós amb el medi ambient.