La marraqueta con palta en semifinales del “Mundial de Desayunos”: La importancia de la primera comida del día

El desayuno, considerado por especialistas como la comida más importante de la jornada, hoy está en el centro de la conversación gracias a un inusual contexto: el concurso del streamer español Ibai Llanos, quien organizó un “Mundial de Desayunos” que tiene a Chile enfrentando a Perú en semifinales.

La opción nacional que compite en el curioso concurso incluye una crujiente marraqueta con palta y huevo, además de sopaipillas con pebre y un té, y ha llegado a tal nivel de expectativa que incluso el Presidente Gabriel Boric posteó en apoyo a la opción nacional. “¡Vamos Chile! Nada supera la marraqueta con palta”, dijo el Mandatario.

Anuncio Patrocinado

Más allá de la competencia virtual, la instancia ha abierto el apetito por debatir sobre qué tan nutritivo y diverso es el desayuno de chilenos y chilenas y cuál es su real importancia en la salud.

De acuerdo con nutricionistas, el desayuno cumple un rol clave en reponer la energía tras varias horas de ayuno nocturno. “Se considera una de las comidas más importantes del día porque rompe el ayuno nocturno, aporta nutrientes esenciales y está asociado con beneficios en la salud física y mental, especialmente en niños y adolescentes. Bien planificado contribuye significativamente a la ingesta diaria de energía, fibra, vitaminas y minerales como calcio, hierro y folato, mejorando la calidad general de la dieta”, comentó la nutricionista Daniela González, académica de la Universidad de Santiago de Chile.

Según la especialista de la Escuela de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud, el desayuno es tan importante que debería aportar entre el 15% y el 25% de las calorías totales del día, para dar paso a permitir el consumo en lo que queda de día.

“Existen nutrientes que no deberían faltar en esta primera comida del día por su impacto en la salud y el rendimiento físico y mental como carbohidratos complejos (cereales integrales y frutas), proteínas (lácteos, huevos, frutos secos y legumbres son buenas fuentes), fibra (frutas, cereales integrales y semillas) y calcio (lácteos)”, comentó la académica.

Las necesidades, sin embargo, varían según la edad. En niños y niñas, el desayuno

influye directamente en su capacidad de atención y aprendizaje.

En adolescentes, etapa de mayor gasto energético, es vital reforzar con proteínas y calcio para el desarrollo óseo. En adultos, el desafío está en equilibrar la energía con el control de peso y evitar picos de azúcar en sangre, mientras que en personas mayores se recomienda incluir alimentos fáciles de digerir y ricos en calcio, vitamina D y proteínas para prevenir la pérdida muscular.

y tú, ¿qué opinas?