

nota de premsa

Consells per fer un esmorzar saludable

Sant Cugat del Vallès, 15 de juny. Elena Guedea, dietista del servei d'Endocrinologia de l'Hospital Universitari General de Catalunya ens explica que l'esmorzar és el menjar bàsic que aporta energia necessària per afrontar el dia després de 10/12 hores sense ingerir cap aliment. Un esmorzar saludable i equilibrat és el que aporta prop de la 4a part de les calories consumides al dia.

Guedea ens detalla les condicions per l'esmorzar ideal, que es pot realitzar en dues preses i ha d'incloure bàsicament tres grups d'aliments, cereals, làctis i fruita.

Els cereals són imprescindibles en l'esmorzar perquè tenen un alt contingut en hidrats de carboni, d'absorció lenta, així com fibra, sals minerals i vitamines del grup B. Es recomana que el pa, cereals d'esmorzar i torrades siguin integrals i, ocasionalment, canviar-lo per galetes.

Una opció molt saludable és afegir al pa o a les torrades una mica d'oli d'oliva.

Els làctics com la llet, el iogurt, el formatge aporten proteïnes assegurant la quantitat diària necessària de calci així com vitamina A i D del grup B.

Si se segueix algun règim s'aconsella prendre'ls desnatats o baixos en greixos.

Les fruites són riques en hidrats de carboni d'absorció ràpida així com minerals, vitamines i fibra. El millor és triar-segons temporada per la seva varietat.

A més d'aportar vitamina C, la fruita reforça les defenses de l'organisme i ajuda a regular el trànsit intestinal per la seva aportació en fibra.

Un esmorzar adequat té una sèrie d'avantatges sobre la salut. Entre totes, destaquem les següents:

- Millora l'estat nutritiu: ja que assegura i es reparteix millor els nutrients necessaris al llarg del dia.
- Ajuda a controlar el pes: el costum de no esmorzar o fer un esmorzar insuficient condueix a menjar més en el menjar o picar entre hores (normalment aliments amb un alt contingut en greixos o sucres).
- Permet un millor repartiment de l'energia: el fet de fraccionar les calories diàries en tres a cinc preses al dia contribueix a una millor distribució dels aliments i evita sobrecarregar els àpats principals.
- Millora el rendiment escolar, físic i intel·lectual: si no esmorzem, l'organisme posa en marxa una sèrie de mecanismes per mantenir els nivells de glucosa en sang. Aquests canvis hormonals poden alterar la conducta i influir negativament en el rendiment físic i la capacitat de concentració.

Una correcta alimentació contribuirà al manteniment d'un bon estat de salut. Bon profit!

nota de premsa

Consells per fer un esmorzar saludable

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:
Comunicació
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45