

# EMPIEZA EL DÍA SIN INFLAMACIÓN

EL DESAYUNO: LA COMIDA MÁS  
IMPORTANTE DEL DÍA



*Clara Fuentes*  
*Nutricionista*

# ¿Hay o no hay que desayunar?

**Desayunar significa romper el ayuno, por tanto, siempre vas a des-ayunar, en algún momento u otro del día.**

Pero si nos referimos a desayunar como la comida de la mañana, que se suele hacer de 7 a 11h de la mañana, pues depende de tus preferencias. Pero **no es obligatorio.**

Deberías comer **solo si sientes hambre REAL.** No antojo, hambre de verdad.

Si tienes hambre de verdad, te va a apetecer cualquier tipo de alimento, no un deseo repentino por algún alimento o tipo de alimento concreto. Si solo te apetece dulce, no es hambre real. Es capricho.

Si tienes hambre real come, y si no, espérate a tener hambre. Esa es mi recomendación.

No hay que comer para “quitarse el trámite de encima”.

Hay mucha gente que come antes de salir de casa cualquier cosa por el simple hecho de “llevar algo encima”, sin pensar si tiene hambre.

Eso si,

**Lo ideal, sería que pasaran  
aproximadamente  
12 horas desde la hora de la cena,**

Es decir, que, si has cenado a las 21h, desayunes como pronto, a las 9h, para dejar el descanso digestivo necesario para que se lleven a cabo las acciones de limpieza.

Y si no quieres desayunar hasta mediodía que comas, no lo hagas, ¡no pasa nada! Cuando tengas hambre.

# ¿El desayuno es la comida más importante del día?

Sí! Pero no entendido como que es importante desayunar a las 7h o a las 9h sí o sí como muchas veces se ha dado a entender.

**Es la más importante en el sentido de que si esta ingesta la hacemos bien, hay muchas más probabilidades de que el resto de día esté bien regulado y vaya bien**

Y que, si la hacemos mal, porque no introducimos los nutrientes necesarios, vayamos todo el día en busca de ciertos alimentos que no nos convienen.

Y la verdad, es un momento del día en el que se suelen tomar malas decisiones que impactan en el resto del día.

Esto nos lleva a la siguiente pregunta...

# Si quiero desayunar, ¿Qué debe incluir esta comida?

## GRASAS SALUDABLES

Aceite oliva virgen extra  
Semillas: chía, lino...  
Frutos secos: nueces,  
almendras, avellanas...  
Quesos  
Aguacate  
Yogur naturales o kéfir  
Chocolate negro  
(sup.85%)  
Pescado enlatado (atún,  
sardinas...)

## FRUTAS O VEGETALES

Fruta fresca  
Canónigos, espinacas,  
tomates, champiñones...

## PROTEÍNAS

Huevo  
Jamón curado y cocido,  
pavo  
Pescado (atún,  
sardinas...)  
Quesos  
Yogures  
Frutos secos

## CARBOHIDRATOS (SI QUIERES):

Humus  
Pan de trigo sarraceno,  
espelta  
Copos de avena,  
espelta..

# ¿Cómo tiene que verse un buen desayuno?

Si te gusta incluir carbohidratos en el desayuno está genial, pero **no te dejes las proteínas y las grasas**, ya que estos aportan saciedad y retrasan la absorción de los carbohidratos.

- Un desayuno con solo carbohidratos se ve así:

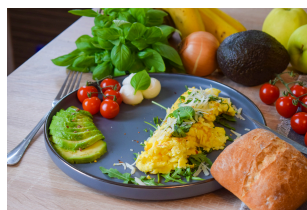


Tostadas con mermelada y zumo de naranja

- En cambio, un desayuno con todos los grupos se ve así:



Kéfir con fruta, avena, frutos secos y chía



Pan con huevo, aguacate, tomate y fruta

**¿Es fácil adivinar con cual te saciarás más verdad?**

# ¿Tiene que ser tan completo?

*“!Es que no tengo hambre para tanto!”*

Pues haz menos: yogur natural con nueces y fruta

*“!Es que no tengo hambre y eso no me entra!”*

Pues no comas, pero no te comas dos galletas para “cumplir con el desayuno”

Y si te las quieres comer igualmente, tómalas, pero sabiendo que no es una buena opción y que seguramente te genere más hambre y ansiedad a lo largo del día.

Y si quieres toma solo 1 pieza de fruta con almendras, no hace falta que comas unos super desayunos. Pero no comas bollería (las galletas son bollería)

# Vale, entonces... ¿Qué errores debo evitar en el desayuno?

Los desayunos suelen estar cargados de carbohidratos refinados, que elevan la glucemia y provocan una montaña rusa a lo largo del día.

- Comemos un alimento azucarado, nos baja la glucemia, buscamos de nuevo un alimento azucarado para subirla, nos baja... y así vamos todo el día, en busca del carbohidrato refinado.

## ASÍ, HAY QUE EVITAR ALIMENTOS COMO:

Galletas, madalenas, cereales azucarados, bollería, cacao azucarado, yogures de sabores o naturales azucarados, zumos de frutas, mermeladas, miel  
También otros alimentos como embutidos, frutos secos fritos, margarinas...

Los zumos de frutas, no son recomendables, los naturales tampoco. Es mejor tomar la fruta entera, o la puedes incluir batida, en un smoothie por ejemplo.



Y si añades alguno de estos, porque quieres, te apetece, lo que sea, mi recomendación es que no lo hagas solo, o juntes varios de estos sin nada más.

**Acompaña esta opción con grasas y proteínas,** como hemos visto.

Es decir, si te apetece comerte 2 galletas, mejor que no lo hagas con un zumo de naranja.

Hazlo con un yogur con almendras y semillas de chía por ejemplo.

Así no tienes un pico de glucemia tan alto, ya que los otros alimentos reducen la absorción de las galletas, no necesitas el dulce al cabo de 2 horas y poco a poco vas reduciendo el antojo por este tipo de alimentos.

Es la mejor forma de ir cambiando tus desayunos.

Es decir, **Si te cuesta eliminar, añade.**

Añade a tu desayuno no ideal opciones mejores y poco a poco ves reduciendo la cantidad de los no recomendables.

# De bebida, ¿qué podemos incluir en el desayuno?

Agua, infusión, té, café

## ¿Y la leche?

Depende.

Si no tienes ningún problema digestivo y quieres incluirla, hazlo.

Pero en muchas ocasiones la leche es buena idea moderarla o evitarla, tanto por la lactosa como por su proteína, la caseína. Depende de tu situación digestiva.

**Las bebidas vegetales** son una manera de sustituir la leche, pero tampoco son imprescindibles. Yo te recomendaría la bebida de almendras sin azúcares añadidos. Y siempre que uses bebidas vegetales, aprovecha y que sean enriquecidas en calcio. No deben llevar más de 5g de azúcar.

Los lácteos en general, son mejor los de cabra u oveja, la proteína se digiere mejor, y tienen menos lactosa.

# Y si comemos pan, ¿cuál escogemos?

Pues el mejor es el de trigo sarraceno.  
No lleva gluten y el gluten es una buena idea reducirlo y en algunos casos, evitarlo.

Digo esto porque la mayoría de personas que atiendo tiene algún problema digestivo, si no es así, y el gluten te sienta genial, no lo quites si no quieres, aunque la realidad es que en general consumimos demasiada cantidad de gluten, de trigo en particular, y hay cereales mucho más interesantes que este. Más que el gluten, **reducir el trigo es recomendable**, Para todos.

Y en todo caso, si usamos pan con gluten usar cereales como la espelta o el centeno, y de harina integral. Pero no uses la versión “sin gluten”, al final es más procesado.

Pan integral es aquel que lleva harina integral como primer ingrediente, al menos en un 75%.

## ¿Y los cereales?

Las mejores opciones son los copos (de avena, de espelta, de maíz...) o hinchados (quinoa, arroz, espelta...)



clara\_nutricion



**AHORA QUE YA, TE SABES LA  
TEORÍA,  
TE DEJO RECETAS DE DESAYUNOS  
QUE PUEDES INCLUIR PARA QUE  
VAYAS PROBANDO Y VARIANDO.**

# Yogur natural con fruta y chocolate

---

## INGREDIENTES

- 1 yogur natural griego
- Fruta (arándanos, fresas, kiwi...)
- Canela en polvo
- Chocolate negro

1. Chafar la fruta escogida con el tenedor

2. Derretir el chocolate al microondas con unas gotas de leche o bebida vegetal

3. Montar en un vaso: capa de yogur, capa de fruta chafada, canela en polvo, otra capa de yogur encima y por último la capa de chocolate derretido

4. Poner el vaso en la nevera 10 minutos para que el chocolate solidifique

Listo para comer!



**\*Si sigues una dieta baja en FODMAP** podrás incluir kéfir dependiendo de tu caso, y frutas aptas (plátano, frutos rojos, kiwi...). Chocolate negro depende si lo toleras o no.

# Creps con chocolate y fruta

---

## INGREDIENTES

- 40g de copos de avena
- 1 huevo
- Un chorro de bebida vegetal
- Canela en polvo
- ½ cucharada de cacao puro en polvo
- Fruta (fresas, plátano, kiwi...)
- Chocolate negro (3 onzas)
- 5 avellanas crudas

1. Poner en un recipiente los copos de avena, un chorro de leche, un huevo, ½ cucharada de cacao en polvo y canela al gusto y batir

2. En una sartén antiadherente poner unas gotas de aceite y repartirlas con una servilleta para que no se pegue la masa

3. Hacer las crepes: Poner parte de la masa y hacer vuelta y vuelta. Sacarla y hacer el resto con el resto de la masa.

Doblarlas en forma de crep y servir las en un plato

4. Derretir el chocolate negro al microondas con un chorro de leche.

5. Cortar la fruta a láminas y ponerlas encima de las creps.

Picar unas avellanas y ponerlas por encima también. Poner el chocolate derretido

**\*Si sigues una dieta baja en FODMAP**  
podrás incluir cacao dependiente de tus síntomas, y como fruto secos, mejor nueces. La fruta permitida



# Madalenas caseras de manzana y chocolate

---

## INGREDIENTES

- 2 manzanas
- 1 yogur griego natural
- 4 cucharadas de harina de avena integral
- 2 huevos
- 4 onzas de chocolate negro
- Canela

1. Cortar la manzana y ponerla al microondas durante 4 minutos
  2. Batir la manzana, los huevos, la harina de avena, el yogur y la canela
  3. Trocear 2 onzas de chocolate negro
  4. Poner al microondas las otras 2 onzas de chocolate negro con un chorrito de aceite de oliva virgen o aceite de coco para que se derritan.
  5. Poner la masa en moldes de silicona
  6. Añadir en medio de la masa de cada madalena trozos de chocolate y poner chocolate por encima también
  7. Precalentar el horno y hornear a 180° durante 25 minutos aprox.
  8. Dejar enfriar y desmoldar
- Listo para disfrutar!



**\*Si sigues una dieta baja en FODMAP,**  
puedes hacerla si toleras el kéfir y  
cambiando la manzana por plátano

# Tostadas de pan con mermelada casera de frutos rojos

---

## INGREDIENTES

- Un puñado de frambuesas
- Un puñado de arándanos
- 1 cucharadita de semillas de chía
- Agua

1. Pon en 1 vaso las semillas de chía y cubre con agua. Deja reposar 30 minutos.

2. Pon en un bol las frambuesas y los arándanos y 1 cucharadita de agua. Ponlo al micro hasta que la fruta quede deshecha.

3. Mezcla las semillas de chía y las frambuesas deshechas, déjalo enfriar ¡y listo!

\* Para conservarlo para otros días, añade limón a la mezcla, hiérvelo 5 minutos y guarda la mermelada en un tarro de cristal.



**\*Apto dieta FODMAP**



# Yogur natural sin lactosa o kéfir con fruta cortada y nueces

---

## INGREDIENTES

- Yogur natural sin lactosa o kéfir
- Fruta cortada al gusto (plátano, kiwi, arándanos...)
- 1 puñado de frutos secos (nueces)
- Canela Ceylan en polvo

1. Poner el yogur en 1 bol y agregar los demás ingredientes encima



**\*Apto dieta FODMAP**

# Pudding de chía y frutos rojos

---

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 vaso de bebida de coco o de almendras
- Frutos rojos
- Yogur natural o kéfir o de coco
- Canela Ceylan

1. Poner en un frasco de vidrio con tapa las semillas de chía con la bebida vegetal y mezclar bien.
2. Conservar en la nevera al menos 20 minutos antes de consumirlo. Lo ideal es dejarlo toda la noche.
3. Añadir el yogur o kéfir
4. Canela al gusto
5. Poner los frutos rojos por encima



**\*Apto dieta FODMAP**

# Tortitas de avena y plátano

---

## INGREDIENTES

- Plátano
- Huevo
- Copos de avena
- Aceite de oliva virgen
- Canela Ceylan en polvo

1. Pelar el plátano y chafarlo con un tenedor
2. Añadir canela a la fruta
3. Mezclar la fruta con el huevo y los copos de avena (o harina de avena) en la batidora.
4. Poner un poco de aceite de oliva en una sartén y añadir la mezcla. Añadir la mezcla, no entera, si no para que salgan varias tortitas.
5. Una vez hechas, se pueden comer solas, con fruta cortada por encima o con cacao 90%



**\*Apto dieta FODMAP**

# Pan de zanahoria

---

## INGREDIENTES

- 1 zanahoria rallada (100g)
- 2 huevos
- 50g harina de trigo sarraceno
- Sal y especias al gusto

1. Ralla la zanahoria.
2. Mezcla todos los ingredientes del pan en un bol y mezcla en una procesadora.
3. Añade la mezcla a un molde cuadrado que se pueda meter en microondas.
4. Mételo al microondas 3-4 min a máx. potencia (o hasta que veas que ya está hecho).
5. Retira del molde para que se enfríe totalmente.
6. Ábrelo y tuéstalo si te apetece.
7. Rellénalo con lo que más te guste!



**\*Apto dieta FODMAP**

# Porridge de avena

---

## INGREDIENTES

- 1 vaso de bebida de almendras sin azúcares añadidos
- Pieza de fruta cortada
- 30g de copos de avena
- 1 cucharada de semillas de chía
- Canela Ceylan en polvo
- Coco rallado

1. Ponemos en una cazuela a fuego alto la avena, chia y canela. Mezclamos muy bien, añadimos la bebida vegetal y bajamos el fuego.
2. Dejamos que se cueza durante unos minutos hasta obtener la consistencia que nos guste.
3. Apagamos el fuego y ponemos encima la fruta que hemos seleccionado, previamente cortada, la canela y el coco
4. Servimos en un bol y listo para comer.



**\*Apto dieta FODMAP**

# Tortilla de espinacas y queso

---

## INGREDIENTES

- Huevos
- Aceite de oliva virgen
- Espinaca baby
- Queso de cabra (sin lactosa en caso FODMAP)
- Sal
- Aguacate en láminas

1. Bate los huevos
  2. Calienta una sartén añade aceite y vierte los huevos, para que cubra toda la superficie
  - 3 .Tapa la sartén para que se cocine unos 2 minutos a fuego medio
  - 4 .Dale la vuelta
  5. Añade las hojas de espinaca, el queso y dobla por la mitad y que se funda el queso. Tapa para que termine su cocción
  6. Sirve el huevo en un plato y acompaña con aguacate.
- Puedes incluir también una pieza de fruta



**\*Apto dieta FODMAP**

# Creps de trigo sarraceno

---

## INGREDIENTES

- 120 g de harina de trigo sarraceno
- 230 ml de bebida de almendras
- 1 huevo
- 1 cdita de sal
- 1-2 cditas de canela (si quiere toque dulce)

1. Tritura todos los ingredientes para las crepes hasta obtener una masa homogénea.
2. Calienta una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra y vierte un cucharón de masa.
3. Extiéndela bien para que cubra toda la superficie.
4. Deja cocinar unos minutos hasta que puedas darle la vuelta y, luego, dora el otro lado.
5. Sirve y ¡rellena con lo que más te apetezca!



**\*Apto dieta FODMAP**

## Tostadas con:

- Jamón curado
- Jamón york sup 90%
- Huevos o tortilla
- Queso fresco de cabra u oveja y aguacate (cuando veas que te sienta bien)
- Atún o caballa lata o sardinitas con cherrys
- Salmón ahumado y canónigos
- Aguacate y huevo poché
- Crema de frutos secos y fresas
- Crema de cacao casera y frambuesas
- Tahini con fruta
- Paté vegetal con rabanitos, brotes y huevo





## ¿Y qué pan utilizo?

Reducir el trigo es una buena opción (y si se padece alguna patología digestiva o enfermedad autoinmune aún con más motivo)

El cereal que te recomiendo es el trigo sarraceno

La espelta también es una opción, aunque ten en cuenta que lleva gluten.

Puedes utilizar de otros cereales si quieres, te sientan bien y te gustan, pero mi recomendación es que la harina sea integral, ya que son panes de fermentación rápida y si no no llevan suficiente fibra.

Hay que tener en cuenta por eso, que los alimentos integrales llevan más cantidad de fructosa que los refinados, y que en algunas patologías digestivas, como en la dieta FODMAP, es mejor evitar los integrales. En ese caso es mejor no consumirlos integrales e incluir suficiente fibra en forma de vegetales.

El pan de trigo sarraceno en estos casos seguiría siendo la mejor opción.



*Clara Fuentes*

*Dietista-Nutricionista*  
CAT000866



clara\_nutricion