



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO  
ESCUELA PREPARATORIA NÚMERO CUATRO



# ¿POR QUÉ DESAYUNAR?

Presenta:

**HÉCTOR MIGUEL HURTADO MÉNDEZ**



Una buena razón para desayunar es el beneficio intelectual que recibimos. Otra razón es el daño que provocamos en nuestro cuerpo con el ayuno mañanero.

Imaginemos el proceso.

Suena el despertador y el cerebro empieza a preocuparse: ya llegó la hora de pararse y nos comimos todo el combustible. Llama a las primeras neuronas, que tienen a la mano y manda mensaje para conocer la disponibilidad de glucosa en la sangre. Desde la sangre le responden: aquí hay azúcar como para 15 a 20 minutos nada más. El cerebro hace un gesto de duda y le dice a la neurona mensajera: de acuerdo vayan hablando con el hígado a ver qué tiene en reserva. En el hígado consulta la cuenta de ahorros y responde que a lo sumo la cosa llega a 20 o 25 minutos y sin IVA. En total no hay sino cerca de 290 g de glucosa, es decir alcanza para 45 minutos, tiempo en el cual el cerebro estará rogándole a todos los santos a ver si se nos ocurre desayunar. Si estamos apurados o no, resulta insoportable comer en la mañana, el pobre órgano tendrá que ponerse en emergencia. Alerta máxima, nos están tirando un paquete económico, cortisona mira saca lo que puedas de las células musculares, los ligamentos, de los huesos y el colágeno de la piel. La cortisona pondrá en marcha los mecanismos para que las células se abran cual carretera de mamá comprando útiles, y dejen salir sus proteínas. Éstas pasarán al hígado para que las convierta en glucosa sanguínea.

El proceso continuará igualito hasta que volvamos a comer. Como se verá, quien crea que no desayunar es bueno se esté engañando ya que se come sus propios músculos se devora. La consecuencia es la pérdida del tono muscular, daño estructural en los niños y se termina en edad temprana el desarrollo y en los adultos acelera su pronta decadencia, y un cerebro que, en vez de ocuparse de sus

funciones intelectuales, se pasa la mañana activando el sistema de emergencia, para obtener combustible y alimento. ¿Cómo aceptar eso?, al comenzar el día ayunando se pone en marcha una estrategia de ahorro energético, por lo cual el metabolismo disminuye.

El cerebro no sabe si el ayuno será por unas horas o por unos días, así que toma las medidas restrictivas más severas.

Por eso, si la persona decide luego a almorzar, la comida será separada como excedente, se desviará hacia el almacén de grasa de reserva y la persona engorda.

La razón de que los músculos sean los primeros utilizados como combustible de reserva en el ayuno matutino se debe a que las horas de la mañana le domina la hormona cortisol que estimula la destrucción de las proteínas musculares y su conversión en glucosa.

El alimento principal del cerebro es la glucosa pero el organismo no solo se requiere de esta parte nutricional ya que si solo se consume fruta jugo verduras el sistema no permitirá que el cerebro utilice la glucosa adecuadamente por lo que es indispensable consumir proteína y así se garantiza el uso de la glucosa en el cerebro y otra situación en la nutrición matutina es que se debe consumir ácidos grasos esenciales ya que su función es muy importante o demasiado importante para el cerebro y aunque el cerebro no utiliza los ácidos grasos para obtener energía si los requiere para un metabolismo adecuado.

Por eso de acuerdo al resumen anterior es que se dice que la comida más importante del día es el desayuno, porque nos sirve de motor para iniciar de manera adecuada todas nuestras actividades cotidianas, y sobre todo en el caso de los deportistas para poder

entrenar como un rendimiento más eficaz y eficiente debe cuidar su alimentación empezando por un buen desayuno rico en proteínas, minerales, frutas y verduras.

Por eso la respuesta a por qué debemos desayunar es que es la gasolina de nuestro cuerpo para poder iniciar nuestras actividades tanto laborales, escolares o deportivas y así mismo ayudar a nuestro cerebro a concentrarse a su función original y no distraerse en pensar si tenemos suficientes energéticos para empezar el día y además no forzar a otros órganos a una función fuera de la propia y que con esto tendremos una función general de nuestro organismo más óptimo y duradero.

Palabras Claves:

1.- Desayunar	Breakfast
2.- Cerebro	Brian
3.- Glucosa	Glucose
4.- Colágeno	Collagen
5.- Vitaminas	Vitamins
6.- Proteínas	Proteins.

Referencias bibliográficas:

-Este resumen fue extraído de un curso sobre flexoelasticidad y nos basamos en los apuntes.