

Tendencia de los Desayunos líquidos

Dr Javier Morán

Catedrático de Innovación Alimentaria, Director del Instituto Universitario de Innovación Alimentaria, Director de la spin-off San Antonio Technologies, Director de los Cursos de Verano en la UCAM-Universidad Católica San Antonio de Murcia. Profesor Titular del Instituto Nacional de Salud Pública de México y Profesor Visitante en la Universidad ISalud de Buenos Aires-Argentina.

La importancia del desayuno

El desayuno es la primera comida del día, separada de la anterior por muchas horas. Tras esas horas de ayuno es fundamental proporcionar al organismo la energía y los nutrientes necesarios para hacer frente a todas las actividades que se realizan en esta parte del día. De no ser así, se obliga a recurrir a las reservas, lo cual no es deseable, ya que esta situación favorece la tendencia al "ahorro" y, por tanto, al sobrepeso. Además, está demostrado que las personas que no desayunan, o desayunan poco, tienen un rendimiento y una capacidad de mantener la atención menor que las que sí lo hacen. En la edad escolar esta diferencia puede ser fundamental para conseguir aprovechar mejor la labor educativa del colegio.

El papel del desayuno es, como su nombre indica, romper con el ayuno nocturno ("desayuno"). Para ello no es suficiente con tomar un lácteo. Un ejemplo de desayuno completo incluye, al menos un lácteo: leche, yogur, queso, cuajada; un cereal: pan, cereales, galletas; fruta: entera o en zumo y aceite, mantequilla o margarina.

Otro aspecto a tener en cuenta es que, generalmente debido a las prisas de las primeras horas de la mañana, al desayuno no se le da el protagonismo en la dieta que debe tener. Se aconseja que proporcione entre el 20 y el 25% de la ingesta energética diaria, pudiéndose repartir en dos tomas, es decir, desayuno y almuerzo a media mañana. Puede rondar entre las 450 kilocalorías de un niño o una niña pequeña, a las 725-750 de un hombre adulto o 475-550 de una mujer adulta (también se debe valorar la actividad física, el tipo de trabajo, la presencia de determinadas patologías, etc).

Hacia lo que deberíamos tender es a proporcionar un "desayuno óptimo" que es aquél que además de cumplir las recomendaciones nutricionales y de incluir conceptos como saludable, va un paso más allá y varía día a día para incorporar diferentes grupos de alimentos así como distintos alimentos dentro de cada grupo, aportando no sólo la variedad nutricional sino el aspecto, la textura, la variedad de sabores, de colores, etc. que lo hacen más apetecible. Así pues, un desayuno óptimo ayudará a rendir más en el aspecto físico e intelectual (si no se tienen niveles adecuados de glucosa en sangre el cerebro y los músculos no tendrán suficiente energía, se estará cansado, con menos capacidad de concentración, más somnolencia...); controlar el peso (si no se desayuna, es muy probable que se acabe consumiendo snacks y productos hipercalóricos a media mañana y además es más fácil que en la siguiente comida se coma más. Lo que cobra especial importancia en un tiempo en que más del 30% de la población mundial tiene sobrepeso u obesidad); mejorar el estado nutricional, porque si no se desayuna bien, no va a ser fácil alcanzar el 100% de las recomendaciones diarias en ingesta de nutrientes y alimentos.

Finalmente, siempre hay que recordar que para disfrutar de un desayuno óptimo, nutritivo y sabroso necesitamos dedicarle entre 15 y 20 minutos cada mañana. Es preferible hacerlo acompañado, ya que de esta manera se estimula la ingesta de todos los alimentos. Si lo hacemos solos, es más probable que tendamos a hacerlo muy rápido y frugal.

Los alimentos que no deben faltar en un desayuno óptimo

1. **UN LÁCTEO:** Siempre debe estar presente una ración de lácteos. Los lácteos son una sensacional fuente de minerales muy importantes como el calcio, necesario para la salud de los huesos. Además, aportan otros minerales, hidratos de carbono (lactosa) y una proteína de calidad excelente. En adultos para obtener los beneficios de los lácteos pero sin ingerir la grasa saturada o parte de ella, que no es cardiosaludable, se pueden consumir lácteos semidesnatados o desnatados. Para los niños, no es aconsejable elegir lácteos desnatados. Debido a que no contienen grasa, la ingesta de vitaminas liposolubles se ve afectada. Se deben ingerir unas 3 raciones de lácteos al día, y una de ellas es buena tomarla en el desayuno.
2. **UN CEREAL:** Entendemos por cereal, a un alimento del grupo cereales, farináceos y derivados, es decir arroz, pasta, patatas, batatas, maíz, pan, tostadas de pan, etc. No debemos olvidar que cuanto más básicos sean los cereales de desayuno mejor y que un 45% del total de la ingesta calórica debe ser aportada por hidratos de carbono complejos, y sólo un 10% por hidratos de carbono simples (azúcar de mesa, glucosa...) El pan es una extraordinaria opción para el desayuno, una gran fuente de hidratos de carbono libres de grasa y de azúcares simples. Si es pan integral mejor, porque así conseguimos un aporte extra de fibra insoluble y además reducimos el índice glucémico de los alimentos. Las galletas pueden ser una opción para tomar un alimento del grupo cereal en el desayuno. Se deben ingerir de 4 a 6 raciones de cereales al día y una de ellas en el desayuno. Así mismo, es interesante consumir alguna de estas raciones en forma de cereales integrales.
3. **UNA FRUTA:** Debemos recordar que se recomienda tomar 3 ó más piezas de fruta al día. Una ración de fruta puede rondar los 150-200 gramos. Es recomendable que de ellas, una sea en forma de fruta cítrica (mandarinas, naranjas, pomelos...) o tropical (piña, caqui, mango, kiwi...) para garantizar un buen aporte de vitamina C. La fruta nos aporta fibra soluble, vitaminas y antioxidantes, minerales e hidratos de carbono (fructosa). Las uvas también son una buena opción por su riqueza en resveratrol, un potente antioxidante. Podemos consumir la fruta natural o su zumo natural (un tazón de zumo equivale a una ración de fruta), pero no olvidemos que si eliminamos la pulpa del zumo entonces estaremos perdiendo fibra, vitaminas y minerales.
4. **UN ESPARCIBLE:** No es necesario ser tan sobrio como para tomar la leche sola, el pan solo y la fruta sola. Además, de ser así, sería muy complicado alcanzar las recomendaciones energéticas. Para evitar esa sensación de aburrimiento o de sobriedad y poder alcanzar ese 20-25% de las kilocalorías diarias, están los alimentos grasos esparcibles ya sea mantequilla o margarina.

Las nuevas tendencias de mercado de desayuno: Los "desayunos líquidos"

El mercado de desayuno llegará a 208.000 millones USD en 2018, según los cálculos de Mintel, caracterizándose por una feroz competencia en la franja horaria de la mañana con el fin de satisfacer las necesidades de los consumidores que buscan portabilidad y valor, conveniencia y opciones más saludables.

El enorme tamaño del mercado y los aumentos de las ventas esperadas hacen del desayuno un enfoque estratégico atractivo donde la comodidad y la rutina son los principales impulsores para la ocasión ya que, en general, cuatro de cada cinco consumidores no suelen pensar acerca de lo que van a comer o beber por la mañana, sobre todo durante la semana laboral. En general, el desayuno tiene un comportamiento basado en el hogar, y hasta un 90% de los artículos que se consumen en esta ocasión están diseñados para consumir en casa pero las prácticas cada vez más frecuentes de no desayunar en casa (a nivel global el desayuno "on the go" ha pasado del 21% en 2008 al 34,5% en 2014) hace que estén surgiendo no solo oportunidades sino nuevas innovaciones conceptuales con interesantes desarrollos y propuestas de valor.

No hay que olvidar que existe una dicotomía cada vez más acusada y si bien los consumidores están cada vez más centrados en la salud buscando alimentos y bebidas que les ayuden a alcanzar sus metas de bienestar, también conciben el comer y beber como una oportunidad para la diversión en términos de experimentar nuevos sabores, formas y texturas. Por lo que el desafío para los nuevos productos es innovar para aprovechar los beneficios nutricionales inherentes al tiempo que presentarlos con nuevas, emocionantes y sabrosas maneras.

Por encima de todo, los lácteos están bien posicionados para seguir construyendo sobre sus fortalezas el desarrollo de alimentos y bebidas innovadoras para aumentar su participación en los nuevos mercados con el apoyo de comunicaciones alrededor de sus ventajas inherentes. Los lácteos están aprovechando el hueco de mercado en el desayuno con ofertas convenientes (rápido y fácil), nutricionalmente beneficiosas e innovadoras que ofrecen, mediante los "desayunos líquidos" todos los beneficios de la leche tradicional y cereales pero en un formato fácilmente transportable.

La primera compañía en aprovechar este mercado fue Sanitarium, una empresa australiana que tiene dominado el mercado de desayuno líquido con su producto UP & GO que fue lanzado en 1998 y del que se han vendido más de 38 millones de litros en 2014.



Esta idea láctea tan solo empezó a interesar a los competidores en tiempos recientes y rápidamente se han lanzado otros productos en la categoría de cereales de los que Nutri-Grain y Coco Pops de Kelloggs has sido los más exitosos.



Y, poco a poco, cada vez más fabricantes de cereales de todo el mundo están desarrollando productos para "drinkificar" el desayuno lo que hace que el atractivo de los desayunos líquidos vaya incrementándose geométricamente de manera que se espera que se duplique su mercado entre 2014 y 2018 como ya ocurrió entre 2008 y 2013 (del 4,1% de personas que compran cada mes al 7,7%). Mientras que hasta 2013 fueron los menores de 25 años los principales consumidores, se espera que en los próximos años la tendencia crezca en popularidad en el grupo de 35 a 39 años de edad.

Los retos de consumo descritos anteriormente pueden ser pronto algo del pasado, tras la aparición de una nueva tecnología "drinksplus" que actualmente se está desarrollando en China y que desdibuja las líneas entre alimentos y bebidas al contener trozos de fruta real, y granos como arroz, avena, trigo y trigo sarraceno.



Por supuesto, las alternativas para el desayuno también vienen de los fabricantes de zumos de frutas comercializando desayunos líquidos a base de batidos y de jugos de frutas con leche y yogurt como Nutri-Express en China.



En América latina el concepto se está abriendo incluso a las clases populares a base de bebidas de yogurt de larga vida presentado en polvo lo que permite trasladar un concepto aspiracional y saludable a la base de la pirámide lo que se logra mediante un envase pensado para resistir diferencias térmicas acusadas y condiciones arduas de transporte. La composición del envase, junto con su acondicionado bajo atmósfera de nitrógeno, permite una mejor conservación del producto, evitando la permeabilidad al oxígeno, vapor de agua así como posibles cambios provocados por exposición a la luz solar.



Se presenta tanto en sachet individual como en sachet Mix System (una novedosa presentación de sachet de dos compartimentos, estancos e independientes, uno es

contenedor de preparado de yogur en polvo y el otro , contenedor de la cantidad exacta de agua osmotizada para su reconstitución. Ambos compartimentos se encuentran separados por una soldadura frangible, que por una presión en la zona del agua permite al consumidor, realizar la mezcla fácilmente y preparar el yogur de forma sencilla.

Además, cabe destacar la importante traslación de Weetabix que lanzó su bebida Go Breakfast en 2013 alegando que contiene "toda la energía, fibra y proteínas" de su cereal con leche envasado en una botella de 250 ml de la bebida láctea con sabor a chocolate



Y, para finalizar, no podemos olvidar el concepto Belvita, lanzado en 2012 por Kraft (Mondélez), consistente en una gama de galletas especialmente diseñadas para el desayuno. Fabricada con cinco cereales integrales y una fuente de fibra, no contiene colorantes ni conservantes añadidos y posee un bajo índice glucémico. Además, estas galletas tienen una liberación sostenida de energía a lo largo de 4 horas.

