

- [Salud](#)
- [Nutrición](#)
- [Fitness](#)
- [Psicología](#)

NUTRICIÓN

Así es el desayuno perfecto para seguir las últimas tendencias foodie



Una experiencia gastronómica rica, saludable y de calidad centrada en alimentos orgánicos, de temporada y de proximidad diseñada por la especialista en nutrición natural Vanessa Losada.



LAURA MARTIN SANJUAN

[Seguir](#)

[5 de junio de 2017 09:13h CEST](#)

El desayuno es territorio de foodies, protagonista indiscutible de **Instagram** y otras redes sociales. Se acaba de presentar el lema **B-LikEat**: un nuevo concepto de desayuno elaborado en base a ingredientes ricos, saludables y de calidad de la cadena **Barceló Hotel Group**.

El nuevo programa de desayunos cuenta con la asesoría de la **nutricionista & eating designer Vanessa Losada**, que ha elaborado el proyecto nutricional de B-LikEat desde un profundo conocimiento de las tendencias gastronómicas y las propiedades y beneficios de la alimentación saludable.

Hablamos en **Deporte y Vida** con la **nutricionista Vanesa Losada**, para que nos explique en detalle **cómo son los desayunos B-LikEat**. “Es un desayuno diseñado para que todo el mundo pueda disfrutarlo tanto aquellos más interesados por las últimas tendencias en alimentación saludable y por cuidarse, como aquellos que quieren disfrutar de un desayuno rico y de calidad, como incluso los más deportistas, con alternativas que puedan proporcionarles la energía que necesiten. El concepto de B-

LikEat es ofrecer en todas las zonas del buffet mucha variedad y calidad para configurar un desayuno a medida”, nos cuenta.

“**Contempla alimentos especialmente indicados para deportistas**, ya que además de incluir una amplia oferta de proteínas, hidratos de carbono y grasas de calidad (como el aguacate, huevos ecológicos, yogures, copos de avena, frutos secos, fruta de temporada, semillas, etc.) podemos encontrar alimentos específicos e imprescindibles para personas que realizan un gran esfuerzo físico”.

En este caso, “**hablamos de superalimentos como la espirulina** (con un elevado aporte de minerales y proteínas vegetales de calidad), **las bayas del goji como fuente de antioxidantes**, las semillas de cacao (con propiedades estimulantes y cuyo valor energético, mineral y antioxidante supera al de muchos alimentos), o **el polen, un reconstituyente perfecto para combatir la fatiga**”, afirma. “Estos son sólo algunos ejemplos de lo que podemos encontrar para que, sea lo que sea lo que necesitemos comer, dispongamos de alternativas saludables que se adapten a cada huésped”, finaliza Losada.

“Lo que queremos potenciar en los **nuevos desayunos healthy de Barceló Hotels & Resorts** es el poder entender lo que significa comer bien, que los alimentos y la comunicación del desayuno haga más accesible esta alimentación más saludable, y que todos podamos aprender cómo integrar estos ingredientes sanos y de calidad en una comida tan esencial como es el desayuno. Muchas veces nos parece algo difícil de mantener fuera de casa, y en B-LikEat intentamos que no sea así; es un

desayuno que sorprende a los huéspedes **porque ofrece opciones para disfrutar del buffet sea cual sea nuestra dieta**".

Ingredientes saludables

El nuevo programa de desayunos B-LikEat convierte en el centro del buffet a alimentos elaborados con ingredientes de calidad que permitan mejorar la experiencia gastronómica del huésped y ofrecen opciones sanas en todas las secciones del desayuno:

-Panes ecológicos y de masa madre: **El pan es todo un básico que las dietas más saludables** han dejado de considerar el enemigo para recuperar su posición de elemento fundamental de un desayuno completo. La especial selección de panes de B-LikEat incluye más de 10 tipos de pan diferentes, incluyendo variedades ecológicas y de masa madre.

-Show Cooking: Elaboraciones caseras realizadas a la vista de los huéspedes para que éstos puedan disfrutar de un desayuno preparado al momento: **tortitas saludables, recetas con huevos ecológicos y, como especialidad estrella, los smoothies y zumos naturales.**

-Superfoods: Palabras como **chía, polen, nibs de cacao o espirulina** dejan de ser desconocidas en el universo buffet. Estos súperalimentos que concentran nutrientes con beneficios adicionales para la salud de manera natural se añaden a la oferta.

https://as.com/deporteyvida/2017/06/05/portada/1496646825_974133.html

-Yogur: El súperalimento de consumo más extendido se ha convertido en un fenómeno mundial como protagonista de breakfast bowls. **“Las elaboraciones con yogur en formato de bol de desayuno mezclan muchos ingredientes con nutrientes importantes.** Es fundamental incluirlos en una propuesta sólida de desayuno, pero adaptando las porciones a un formato buffet, en el que lo que queremos es que los huéspedes tengan ocasión de probar un poco de todo”, afirma Vanessa Losada. Así, **los yogures industriales ceden protagonismo a elaboraciones caseras como el pudding de chía, el bircher o el parfait de yogur.**