

# Guía Médica

PORTADA | LO ÚLTIMO EN SALUD | DIRECTORIO MÉDICO

TEMAS | Cáncer De Mama | Alzheimer | Corazón



Los cereales pueden formar parte del desayuno.

## Cereales, fuente de antioxidantes para prevenir males crónicos y bajar de peso

29 Jul 2015 / 08:19 AM / JREYES

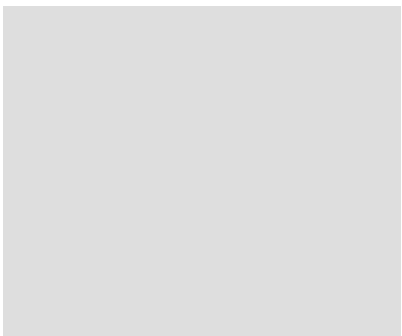


### San Pedro Sula

Los **cereales** son alimentos que deben estar presentes **en la comidas diarias** porque ayudan a prevenir el riesgo de desarrollar **enfermedades crónicas**.

**Los cereales se encuentran en el arroz, avena, cebada, gluten, musli y quinoa.** Los cereales integrales son alimentos naturales y saludables que no deberían faltar en una **dieta equilibrada y variada**, dado que aportan nutrientes esenciales para el organismo.

La nutricionista Marianela Ibarra explica que este alimento **posee entre 58 a 72% de carbohidratos y aporta de 7 a 8% de proteína.** Es rico en vitaminas



### MÁS NOTICIAS

- 

¿Son beneficiosos los suplementos de calcio?
- 

Alimentos muy fríos, grasosos y picantes afectan la voz
- 

Consuma vitaminas A, C y E contra la gripe
- 

Bacterias intestinales reducen riesgo de asma en bebés
- 

Las embarazadas no deben retrasar el tratamiento contra el cáncer
- 

Claves para un corazón sano: dieta equilibrada, ejercicio y optimismo
- 

Angelina Jolie fomentó la

## B1, B2 y B3.

Los cereales mantienen el nivel de triglicéridos y el colesterol LDL o malo que **protegen el corazón**. Y por ser rico en fibra **disminuye el riesgo de cáncer de colon**.



Se debe consumir forma diaria los cereales.

La nutricionista Consuelo Pardo detalla que “son alimentos ricos en hidratos de carbono de absorción lenta, con lo que, además de saciar nuestro apetito, nos ayuda a controlar el peso al ser útiles para comer menos”.

Los cereales refinados son los que sufren modificaciones en su naturaleza. Un ejemplo es el arroz blanco, la harina blanca, el pan blanco y otros. “El problema con estos cereales es que al refinarlos se les quita gran parte de los más preciados beneficios de los granos: los nutrientes, y se deja libre el centro que está formado en su mayor parte de almidón”, explica Pardo.

### Modificados

Según la doctora Rosa María Ortega, catedrática de Nutrición de la facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid (UCM), las harinas elaboradas con el grano con sus tres partes naturales son un alimento científicamente corroborado como uno de los más ricos en propiedades nutritivas.

El grano completo es la semilla de los cereales a la que no se le ha eliminado ninguna de las tres partes que la componen: el salvado o capa externa, el endospermo o capa media y el germen o embrión, que es su componente más interno.

Por eso, para Ortega, el grano completo “debe tener una presencia clave en toda dieta equilibrada y saludable, pues aporta un gran número de beneficios a nuestra salud”.

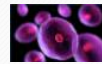
De acuerdo con esta experta, la presencia de las tres capas naturales del cereal mantiene intacta la presencia de nutrientes.

“Gracias a ello, el grano completo contribuye a mejorar la salud gastrointestinal, controlar el peso y la inflamación corporal y, además, tiene una alta capacidad antioxidante, con lo que aporta protección adicional frente a males crónicos.

### Beneficios



concientización del cáncer de seno



Células madre se usan para tratar la pérdida de la visión



Beber alcohol durante el embarazo puede causar parto prematuro

#### LAS MÁS VISTAS:

- 01 "Primitivo" Maradiaga aplica mano dura en El Salvador
- 02 La primera "universidad porno" abre sus puertas al mundo
- 03 Sucesos
- 04 Identifican a la persona que mató con saña al alcalde de La Libertad
- 05 Futbolistas que vencieron la extrema pobreza
- 06 Los rebeldes y exitosos hijos de Will Smith



Los panes integrales pueden ayudar a mejorar su digestión.

1. Para consumirlo, una de las formas más prácticas y asequibles son los productos elaborados con harinas integrales de grano completo; por ejemplo, el pan, mientras que el arroz salvaje, maíz, avena o quinoa también contienen cereales de este tipo.
2. Las recomendaciones internacionales son de seis a diez raciones de cereales al día y, al menos, la mitad de ellas en forma de cereales integrales de grano completo o entero. Inclúyalos en las tres comidas grandes y las dos meriendas del día.
3. Las personas que consumen tres o más porciones de cereales de grano completo presentan un 20-30% menos de riesgo de desarrollar enfermedades coronarias, en comparación con quienes ingirieron una menor cantidad.
4. Los cereales le dan los siguientes aportes al organismo: alto valor nutritivo, energía y vitaminas del grupo B y A, minerales (hierro, fósforo, zinc, entre otros) y proteínas. Asimismo, tienen bajo contenido de grasas y proporcionan fibras.
5. Excelente fuente de carbohidratos que contribuyen a la formación y crecimiento de músculos y huesos. Una dieta equilibrada incluye suficiente cereal, pero también guminosas, frutas, verduras, lácteos, carnes, pescados, aceites y grasas.

### Moderación con los cereales

La nutricionista Danori Carbajal indica que los cereales son semillas o granos comestibles de las gramíneas. En los granos de los cereales se encuentran nutrientes como carbohidratos, proteínas grasas, sales, minerales, vitaminas, enzimas y otras sustancias.

Los cereales integrales, además de estos nutrientes, son ricos en fibra que favorece el trabajo intestinal. Los cereales son deficientes en aminoácidos como lisina, treonina y triptófano, esta puede ser compensada con la combinación de ciertos cereales como arroz y frijoles, del cual resulta una mezcla de mejor valor proteínico. Conozca los beneficios del gluten, una sustancia presente en los cereales, especialmente en el trigo.

El arroz integral tiene un alto valor energético. La chíá posee un alto contenido de fibra, reduce el apetito y aumenta la saciedad. Se recomienda una cucharada sopera al día. La avena es una fuente de energía, baja el colesterol LDL y ayuda a bajar la glucemia en sangre.

El muesli es un mix de cereales y frutas secas rico en nutrientes. La granola es una combinación de fibra y sales minerales: contiene azúcar y no debe ser consumido en exceso, se recomiendan dos cucharas soperas al día. La cebada posee fibra, carbohidratos y vitaminas; la quinoa sustituye al arroz.

## OTRAS NOTICIAS



### GUÍA MÉDICA

Vacuna contra la malaria podrá administrarse a partir 2017 tras su



### GUÍA MÉDICA

Expertos buscan respuestas al aumento de las tasas de cáncer bucal



### GUÍA MÉDICA

Los pacientes de enfermedad de la vesícula biliar tienen muchas



### GUÍA MÉDICA

Vinculan el peso bajo al nacer con un riesgo más alto de tener diabetes tipo

## TAGS

- 🔍 Cáncer de colon
- 🔍 Protegen el corazón
- 🔍 Triglicéridos
- 🔍 Colesterol LDL o malo
- 🔍 Baja los triglicéridos y el
- 🔍 Dieta variada
- 🔍 Dieta equilibrada
- 🔍 Dieta equilibrada y variada
- 🔍 Enfermedades crónicas
- 🔍 Comidas diarias
- 🔍 Más fibra
- 🔍 Cereales
- 🔍 Cereales integrales

## Comentarios

**Normas de uso:** Los comentarios publicados no reflejan la opinión de LAPRENSA.HN. No se aceptarán aquellos considerados difamatorios, calumniosos o injuriantes. Este espacio es para fomentar la libertad de expresión y enriquecer el debate, con un diálogo de altura y tolerancia.

Please enable JavaScript to view the comments powered by Disqus.