



ÚNICO CANAL 100% VENEZOLANO
DE COSTA A COSTA EN LOS ESTADOS UNIDOS

Pídelo a tu proveedor de programación

DIRECTV Canal 409 Comcast Canal 654 Time Warner Cable Canal 823 Advanced Cable Communications Canal 411

TV tvVenezuela
(SIEMPRE PRESENTE!)

Nutrición

Cereal completo, fuente de vida

por *MiamiDiario* / Agencias el 04/05/2015 a las 03:22 horas

[Tweet](#)

Los cereales y las harinas de grano completo, que se distinguen por conservar todas las partes naturales de la semilla y mantener intactos todos sus nutrientes, ayudan a prevenir enfermedades.

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.

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

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

Según esta experta, la presencia de las tres capas naturales del cereal mantiene intacta la presencia de nutrientes, como hidratos de carbono complejos, vitaminas del grupo B, minerales (calcio, hierro, magnesio o zinc) y fibra.

"Gracias a ello, el grano completo contribuye a mejorar la salud gastrointestinal y a controlar el peso y la inflamación corporales y, además, tiene una alta capacidad antioxidante, con lo que aporta protección adicional frente a enfermedades crónicas como las cardiovasculares o la diabetes, e incluso el cáncer, según lo evidencian numerosos estudios", asegura Ortega.

Para conseguir un efecto significativo en la salud, Ortega indica que "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".

"Para consumirlo, una de las formas más prácticas y asequibles son los productos elaborados con harinas integrales de grano completo, como por ejemplo el pan, que es un alimento básico en la dieta mediterránea, mientras que el arroz salvaje, el maíz, la avena o la quinoa también contienen cereales de este tipo", señala esta experta.

"Un alto porcentaje de la población tiene un consumo insuficiente de cereales integrales de grano completo, por lo que resulta necesario fomentar su incremento", destaca Ortega.

"Si comparamos la composición nutricional del maíz con la del trigo, el primero tiene un valor energético ligeramente mayor, el doble de grasas o lípidos mayoritariamente insaturadas, y la mitad de proteínas. El contenido en hidratos de carbono es muy similar", según la catedrática de la UCM.

CEREAL Y ENFERMEDADES.

La doctora Ortega explica los beneficios del grano completo en la prevención de algunas enfermedades y trastornos y ofrece unos consejos prácticos para comer y aprovechar este alimento de modo más eficaz.



Autor: efe

Quizás le interese ...

- Conoce cómo las peras beneficiarán la salud de tu estómago
- La OMS recomienda volver a la alimentación ancestral para frenar la epidemia de la obesidad
- Consejos para comer sano mientras estás de viaje
- Ortorexia: la obsesión por comer sano
- Conoce 5 mitos y verdades para mantener el peso ideal
- "Smoothies": temperatura máxima, hidratación óptima!

MIAMIDIARIO.com
Vive Miami en Español

MiamiDiario.com te brinda una reducción hasta un 80% del costo de tus estudios en Florida Global University

FLORIDA GLOBAL UNIVERSITY
A Complete Online University

• En Español • En Línea • Financiado

RSVP HOMES REALTY

¡Invierte en Miami ya!

Click aquí o llámanos al +1 754-244-6009

CONCEJALÍA DE COMERCIO Y DESARROLLO ECONÓMICO

Experience

www.concejaliacomercio.com

/Lō·gōs/
Language Services

Edición y corrección de textos
Traducciones especializadas al español e inglés
Redacción de contenidos

info@logosls.com 954-6087186

www.logosls.com

SÁQUELE EL JUGO A SU NEGOCIO
con la Cámara de Comercio de Miami

PARA MAYOR INFORMACIÓN
MiamiChamber.com

greater miami chamber of commerce

OBESIDAD Y SOBREPESO

"El aumento en el consumo de cereales integrales de grano completo tiene incidencia en el control de peso, ya que el aporte de fibra facilita la aparición de sensación de saciedad", indica.

"Esto permite configurar dietas que pueden seguirse con facilidad y seguridad, por lo que es más útil para alcanzar el objetivo de la pérdida de peso", señala.

"Podemos consumirlo en forma de pan integral, bien en el desayuno o como acompañamiento de las comidas", sugiere.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Según Ortega, las personas que consumen tres o más porciones de cereales de grano completo presentan un 20-30 por ciento menos de riesgo a desarrollar enfermedades coronarias, en comparación con quienes ingirieron una menor cantidad de estos cereales.

"Además, llevar una dieta rica en cereales de grano completo se asocia a unos niveles reducidos en colesterol total y lipoproteínas de baja densidad (LDL)", agrega.

"Podemos consumir este tipo de cereales como primer plato o como guarnición, combinándolo con verduras y un alimento proteico (carne, huevo, pescado)", sugiere.

"También podemos tomar pan acompañando a cualquier comida o entre horas, para moderar el consumo de otros alimentos con alto contenido en grasa saturada (embutidos, quesos) que pueden contribuir a incrementar el colesterol sanguíneo", enfatiza.

DIABETES

"Una ingesta adecuada de productos de este tipo, como el pan elaborado con grano de trigo completo, se asocia con una reducción del 20-30 por ciento del riesgo de padecer diabetes tipo 2", según la catedrática.

Añade que estos cereales son útiles en la prevención de la diabetes, pero también en el control de la enfermedad una vez que se manifiesta.

"Los panes con harina de grano completo tienen un menor índice glucémico (evolución del nivel de azúcar o glucosa sanguíneo tras ingerir un alimento) que los panes blancos, lo que ofrece un mejor control de la glucemia o presencia de azúcar en la sangre", señala.

"Para los pacientes con diabetes, es muy importante elegir alimentos con un bajo índice glucémico, ya que les permiten tener un mejor control de la enfermedad, por lo que es clave integrar estos cereales dentro de una alimentación saludable", asegura.

CÁNCER.

"El consumo de cereales de grano completo está relacionado con una menor incidencia de cáncer colorectal, reduce entre un 21 y un 43 por ciento el riesgo a desarrollar cáncer gastrointestinal, y ofrece protección frente a otros tipos de cáncer, especialmente los que afectan al aparato digestivo", según la doctora Ortega.

"La fibra de estos cereales aumenta el volumen de la materia que transita por el intestino y la adsorción y arrastre de sustancias carcinógenas", explica.

"Asimismo, el resultado de la fermentación de la fibra en el colon ayuda a mejorar la salud de las células normales, ejerciendo un efecto prebiótico que promueve el crecimiento de bacterias beneficiosas y dificulta el crecimiento de las perjudiciales", añade.

"Todo ello mejora la salud intestinal y general, lo que dificulta el inicio y progresión del cáncer", de acuerdo a Ortega.

También te puede interesar:

[10 beneficios del pepino](#)

[10 beneficios de la avena](#)

[Conozca los 10 beneficios de consumir brócoli](#)

[¿Dieta después de los 30? Mejor una sana alimentación](#)

ETIQUETAS: nutrición cereales fuente de vida



FloridaWatchdog.org

4Cargo Express Corp.
ENVÍOS DE CARGA PARA VENEZUELA
PUERTA A PUERTA
Aéreo, Marítimo y Marítimo Express
Vuelos Diarios - Precios desde \$3,69

Última hora

- ▶ Probabilidad de lluvias aisladas este martes
- ▶ 5 cosas que debes saber sobre Dan Campbell
- ▶ Policía de Miami-Dade busca a ladrones de joyería en Florida
- ▶ Encontraron 4 libras de cocaína dentro de café en el Aeropuerto Internacional de Miami
- ▶ Mataron a un hombre de 73 años en Little Havana

MIAMI DIARIO Blog



El vehículo autónomo sigue avanzando a buen ritmo
El Blog de Enrique Dans por Enrique Dans



Nintendo y Nokia le dan paso a Lenovo y Paypal
TECHcetera por TECHcetera

CLAVES DEL DÍA

Apple Obama Bolivia dan campbell Dolphins de Miami
Estados Unidos eventos en Miami
Eventos Miami **Florida** Google Hillary Clinton
Miami MLB muertos Oregon Panamá Real Madrid
SIP sucesos TPP Venezuela Wall Street