

PUBLICIDAD

IMPRESORAS MULTIFUNCIÓN  
**KYOCERA**



Renueve todos los equipos de su empresa por **0€**

Y PAGUE SÓLO POR LO QUE IMPRIMA  
Infórmese

PUBLICIDAD

**3 MESES GRATIS** EN TU SEGURO DE HOGAR  
El primer año y todos los demás

## MÁLAGA EN LA MESA

PLANES > MÁLAGA EN LA MESA > RESTAURANTES | VINOS | RECETAS | VÍDEOS | FOTOS

# Los beneficios de los cereales de grano completo

Las guías alimentarias más recientes recomiendan tomar al menos seis raciones al día de cereales, incluyendo un mínimo de tres raciones al día de cereales de grano completo



**INMACULADA GONZÁLEZ MOLERO** | Médico especialista en Endocrinología y Nutrición. H. R. U. Carlos Haya.

MÁLAGA EN LA MESA

Me gusta 11

Como cada año, al terminar el verano, muchos de ustedes se estarán planteando comenzar una dieta para adelgazar y seguramente lo primero que algunos pensaban hacer es retirar productos con cereales como el pan. Sin embargo, más bien lo que debería hacer es cambiar el tipo de cereales que consume, aumentando los de grano completo. Es más, necesitamos o no adelgazar, todos deberíamos aumentar su consumo. Las guías alimentarias más recientes recomiendan tomar al menos seis raciones al día de cereales, incluyendo un mínimo de tres raciones al día de cereales de grano completo. Estos últimos, conservan sus tres partes, salvado, endospermo y germen, y se caracterizan por ser alimentos con bajo aporte energético, ricos en hidratos de carbono, con un contenido apreciable de proteínas y poca grasa (mayoritariamente insaturada).

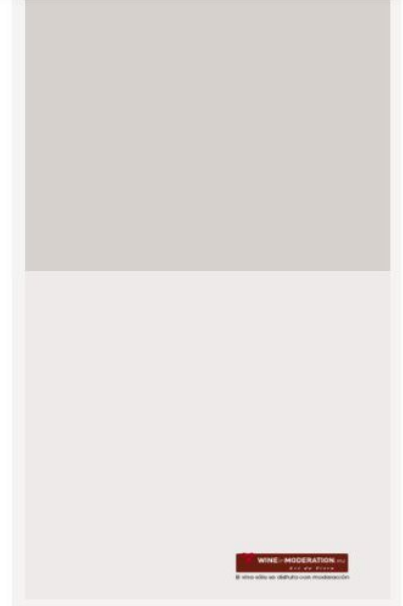
La mayoría de panes, galletas y dulces que tomamos se hacen con cereales refinados, carentes del salvado y el germen que son ricos en fibra, vitaminas B1 y B2, niacina, tocoferoles, calcio, magnesio, potasio, hierro, zinc y selenio, elementos que se potencian para lograr un mayor efecto beneficioso que el que se obtiene de su consumo por separado. De hecho, según algunos estudios, la capacidad antioxidante de los cereales de grano completo es mayor que la de frutas y verduras. La fibra que contienen posee múltiples efectos beneficiosos. Esta fibra es fermentada en el intestino grueso favoreciendo el crecimiento de la microflora y ejerciendo una acción antiinflamatoria e inmunitaria. La fibra es capaz de retener agua y supone una ayuda frente al estreñimiento, además de disminuir la absorción de grasas y glucosa. Diversos estudios muestran una asociación inversa entre su consumo y el riesgo de sobrepeso y obesidad, ya que los cereales de grano completo, por su alto contenido en fibra, comportan menor velocidad de deglución, contribuyen a enlentecer el vaciado gástrico y aceleran la aparición de saciedad.

Las personas que ingieren tres o más raciones al día disminuyen en un 20-30% el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, un 20% el de padecer diabetes tipo 2 y un 21-43% el de cáncer gastrointestinal. Eso sí,

etiquetado de lo que consumen para no confundir los productos hechos con cereales de grano completo con otros que a pesar de las denominaciones anteriores apenas los llevan.



PUBLICIDAD



### LO MÁS TOP 50

- | VISTO | COMENTADO   | COMPARTIDO      |
|-------|---|-----------------|
| 1     | Una adolescente finge haber sido vejada y violada por cuatro compañeros en Málaga           | Me gusta 2127   |
| 2     | Una empresa de Coín exporta por todo el mundo un 'kit' que une bici y silla de ruedas       | Me gusta 11 730 |
| 3     | Las obras del metro en la Alameda cambian desde hoy la circulación en los accesos al Centro | Me gusta 705    |
| 4     | Muere asesinada tras subir esta foto a las redes sociales                                   | Me gusta 1      |