



## Cereales, una fuente de vida

Por *Última Palabra* - may 4, 2015 120 0



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<sup>a</sup> 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 a Efe.

“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

A pedido de Efe, 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:.

### 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 ingirieren 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.

#### DESTACADOS:

— “La presencia de las tres capas naturales del cereal (salvado, endospermo y germen) mantiene intacta la presencia de hidratos de carbono complejos, vitaminas del grupo B, minerales y fibra”, según la doctora Rosa M<sup>a</sup> Ortega, catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid (UCM).

— “Una de las formas más prácticas y asequibles de consumir el grano de cereal completo y conseguir un efecto significativo en la salud, son los productos elaborados con harinas integrales como el pan, mientras que el arroz salvaje, el maíz, la avena o la quinoa también contienen este alimento”, señala Ortega a Efe.

— “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 insaturados, y la mitad de proteínas. El contenido en hidratos de carbono es muy similar”, según la catedrática de la UCM.

Vanguardia

## Comentarios

Comentarios

ETIQUETA CEREALES NUTRICIÓN SALUD



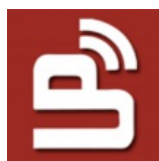
Like 1 tweet

Nota anterior

**Alondra Díaz vivía en Jalisco con su padre; ambos desaparecieron hace 2 semanas**

Siguiente nota

**Zuckerberg, ofrecerá más servicios en Internet.org**



Última Palabra

<http://ultimapalabra.mx>



NOTAS RELACIONADAS MÁS DEL AUTOR

