

14 de abril de 2015

PUBLICIDAD



NOTICIA DE DIETA Y NUTRICIÓN

## Dieta y nutrición

Noticias de Dieta y nutrición

### Alergias e intolerancias

- [Alergia al huevo](#)
- [Alergia a la fruta](#)
- [Alergia a legumbres y frutos secos](#)
- [Alergia al marisco](#)
- [Alergia al pescado](#)
- [Celiaquía](#)
- [Intolerancia a la lactosa](#)
- [Síndrome de malabsorción de la fructosa](#)

### Alimentación en las etapas de la vida

- [Nutrición en lactantes](#)
- [Nutrición en niños](#)
- [Nutrición en adolescentes](#)
- [Nutrición en el embarazo](#)
- [Nutrición en el parto](#)
- [Nutrición en la mujer lactante](#)
- [Nutrición en la menopausia](#)
- [Nutrición en la tercera edad](#)

### Dieta equilibrada

- [Aceite de oliva, oro líquido](#)
- [Ajo](#)
- [Algas, verdura marina](#)
- [Alimenta tus defensas](#)
- [Alimentos de cuarta gama](#)
- [Alimentos funcionales](#)
- [> Kéfir](#)
- [> Jalea real](#)
- [> Omega 3](#)
- [> Probióticos y prebióticos](#)
- [> Soja](#)
- [> Yogur](#)

- [Alimentos integrales](#)
- [Alimentos que benefician la piel](#)
- [Alimentos para cuidar tu cabello](#)
- [Atún](#)
- [Avitaminosis](#)
- [Bocadillos saludables](#)
- [Café](#)
- [Calorías vacías](#)
- [Cerveza ¿es saludable?](#)
- [Chocolate](#)
- [Cítricos](#)
- [Cocinar con flores](#)
- [Cocinar con el horno](#)
- [Cocinar con el microondas](#)
- [Cocinar con olla a presión](#)
- [Cócteles light](#)
- [Comer fuera de casa sin engordar](#)
- [Comer en la playa](#)
- [Comidas navideñas](#)
- [Cómo seguir una dieta](#)
- [Desayuno perfecto](#)
- [Dieta de verano](#)
- [Dieta Dukan](#)
- [Dieta Mediterránea](#)
- [Dietas milagro](#)
- [Dieta post Navidad](#)
- [Dieta vegetariana](#)
- [Dieta y sexo](#)
- [Dulces navideños](#)
- [Edulcorantes](#)
- [Embutidos](#)
- [Engordar saludablemente](#)
- [Ensaladas de verano](#)
- [Falsos mitos en alimentación](#)
- [Fast food saludable](#)
- [Frutas tropicales](#)
- [Frutos rojos](#)
- [Helados](#)
- [Hidratarse en verano](#)
- [Hipervitaminosis](#)
- [Huevo](#)
- [Insectos comestibles](#)
- [Jamón ibérico](#)
- [Melón](#)

## Entrevista Dra. Rosa M<sup>a</sup> Ortega, experta en nutrición

Escrito por Eva Salabert, periodista experta en salud



Dra. Rosa M<sup>a</sup> Ortega, catedrática de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid

**“Diversos estudios epidemiológicos señalan que el consumo de cereales de grano completo ejerce un efecto protector frente al cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la obesidad”**

Los cereales integrales, también conocidos como cereales de grano entero se caracterizan por conservar las tres partes que los forman cuando son recolectados: germen, endospermo y salvado y, según los especialistas en nutrición, los alimentos elaborados con ellos aportan numerosos beneficios para la salud, favorecen el control del peso corporal, e incluso protegen frente a diversas enfermedades. La Dra. Rosa M<sup>a</sup> Ortega, Catedrática de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, que recientemente participó en las 2as Jornadas UCM-ASEN, nos explica por qué es tan importante incorporar este tipo de cereales a nuestra dieta diaria y cuál es el consumo recomendado.

**W** ¿Cuáles son las principales diferencias que existen entre los alimentos que contienen harina elaborada con grano completo y los que contienen otro tipo de harina?

Los alimentos elaborados con harinas refinadas solo contienen la parte central del grano de trigo, el endospermo, por lo que son ricos en hidratos de carbono complejos, proteínas y vitaminas del grupo B. Los alimentos elaborados a partir de harinas integrales contienen, además del endospermo, el salvado, rico en fibra dietética soluble e insoluble, sustancias antioxidantes y vitaminas del grupo B.

Por último, los alimentos elaborados con harinas integrales de grano completo contienen las propiedades nutricionales de las tres partes naturales del trigo: endospermo, salvado y germen, por lo que añaden los ácidos grasos esenciales, los minerales (hierro, fósforo, potasio, magnesio y calcio), las proteínas, y las vitaminas E y del grupo B. Así pues, los alimentos elaborados a partir de harinas integrales de grano completo tienen mayor valor nutricional y su consumo se asocia con mayores beneficios para la salud.

**“Los alimentos elaborados a partir de harinas integrales de grano completo tienen mayor valor nutricional y su consumo se asocia con mayores beneficios para la salud”**

**W** Si la harina elaborada con grano completo es más saludable, ¿por qué no se utiliza siempre este tipo de harina?

Esta harina está menos extendida en España, pero desde marcas como *Bimbo* o *Silveta* ya se está apostando con fuerza por ella, de modo que se pueden encontrar cada vez más productos de esta naturaleza. Es evidente que hay que darle a la población la posibilidad de elegir, pero al mismo tiempo es importante que el consumidor esté informado sobre las diferencias y beneficios entre los distintos alimentos. Al elegir, no solo deben mandar los gustos, sino un punto de vista más amplio y responsable sobre los beneficios que cada producto aporta en pos de una correcta nutrición.

**W** ¿Tiene alguna contraindicación el consumo de alimentos elaborados con grano completo o es necesario moderar su consumo por alguna razón?

Todos los alimentos deben consumirse dentro de un rango de cantidad y frecuencia de consumo, es decir, oscilando el tamaño de la ración y el número de veces que lo consumimos al día o a la semana, para así equilibrarlo en nuestra dieta. Así, conformaremos una alimentación saludable según el tipo de persona, estado fisiopatológico y actividad física que realice. Sin embargo, en el momento actual, la mayor parte de la población tiene un consumo insuficiente de cereales, algo que se acentúa todavía más en el caso de los cereales de grano completo, que deberían tomarse en una proporción de tres raciones/día. Debido a ello, actualmente es importante fomentar el aumento de su consumo.

**“La mayor parte de la población tiene un consumo insuficiente de cereales, algo que se acentúa todavía más en el caso de los cereales de grano completo, que deberían tomarse en una proporción de tres raciones/día”**

**W** ¿Se debe incluir el grano completo también en la alimentación de los niños pequeños y en la de las personas mayores?

Claro. Las recomendaciones de consumo para niños y personas mayores son exactamente iguales que las de los adultos: una ingesta de al menos seis raciones de cereales al día, donde un mínimo de tres sean en forma de cereales integrales. Las personas de mayor tamaño o las más activas pueden necesitar un consumo superior. En este sentido, gracias a su fácil masticación, los panes de molde integrales de grano completo suponen una forma de consumo muy sencilla a la hora de cumplir dicha recomendación.

## Beneficios del grano completo para la salud

**W** ¿Cuáles son los principales beneficios del grano completo para la salud? ¿Hay estudios científicos que lo avalen?

La bibliografía o *background* científico que avalan los beneficios del consumo adecuado de cereales de grano completo –en inglés, *wholegrain*– es muy amplio y contrastado. Se han llevado a cabo un gran número de estudios en universidades internacionales y a cargo de expertos nutricionistas de todo el mundo.

Respecto a los beneficios sanitarios asociados al consumo de cereales de grano completo, diversos estudios epidemiológicos señalan que ejercen un efecto protector frente al **cáncer**, las **enfermedades cardiovasculares**, la **diabetes** y la **obesidad**. Entre los mecanismos potenciales que pueden ser responsables de esta acción protectora, se puede destacar el alto contenido en fibra, almidón resistente y oligosacáridos de estos alimentos. Además, su elevada capacidad antioxidante puede incluso superar la observada en diversas frutas y verduras. Por otra parte, parece existir un cierto sinergismo entre los diferentes componentes protectores de los cereales integrales de grano completo, por lo que se obtiene un beneficio superior en su consumo conjunto, en comparación al que corresponde a la suma de las acciones de cada componente por separado.

**W** ¿Es cierto que el consumo de cereales integrales puede prevenir el desarrollo de un cáncer de colon?

La fibra de los cereales de grano completo ejerce efectos sobre la fisiología intestinal a través de capacidad de fijación de agua, con aumento del volumen intestinal, la adsorción de carcinógenos y aceleración del tránsito intestinal. Todo ello disminuye el tiempo de contacto de posibles carcinógenos con la pared del colon. Por otra parte, los productos de la fermentación de la fibra ejercen un beneficio **prebiótico** y hacen más saludable la flora intestinal. Las sustancias antioxidantes y antiinflamatorias que poseen los cereales de grano completo también son de ayuda en la lucha contra el **cáncer de colon** y otras patologías. Los beneficios mencionados responden a una asociación de su consumo regular con las cantidades recomendadas, que provoca una mejoría en los problemas de estreñimiento y una menor incidencia de cáncer de colon y de **diverticulosis** colónica.

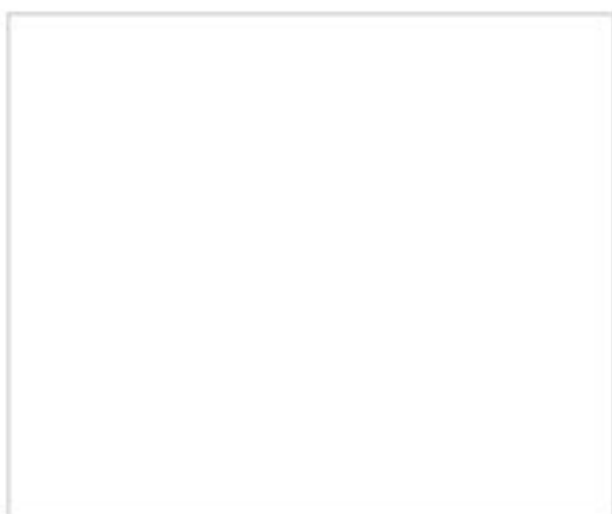
**“Los productos de la fermentación de la fibra ejercen un beneficio prebiótico y hacen más saludable la flora intestinal”**

**W** ¿Por qué se suele recomendar la ingesta de cereales integrales en las dietas de adelgazamiento?

El aumento en el consumo de cereales integrales de grano completo incide en el control de peso, ya que ayuda a aproximar la dieta al ideal teórico: mejora el perfil calórico y el aporte de fibra, y además facilita la aparición de sensación de saciedad. Esto permite lograr dietas que pueden seguirse con facilidad y seguridad, por lo que es más fácil mantener las pérdidas de peso una vez logradas. En concreto, el alto contenido en fibra de los cereales de grano completo condiciona la menor velocidad de deglución y el entrecimiento del vaciado gástrico (por aumento de la distensión), lo que acelera la aparición de saciedad y supone una buena ayuda cuando se necesita lograr un buen control de peso.

**“El aumento en el consumo de cereales integrales de grano completo incide en el control de peso, ya que mejora el perfil calórico y el aporte de fibra, y facilita la sensación de saciedad”**

PUBLICIDAD



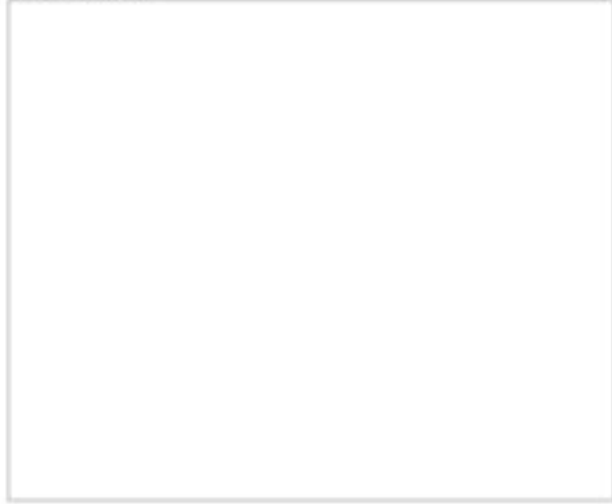
### Entrevista



Dra. Rosa M<sup>a</sup> Ortega  
Experta en nutrición y cereales

**“Diversos estudios epidemiológicos señalan que el consumo de cereales de grano completo ejerce un efecto protector frente al cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la obesidad”**

PUBLICIDAD



**71%** de los españoles dice que engorda en los viajes de ocio

El 66% admite que deja de seguir hábitos saludables cuando está de viaje, no hace las 5 comidas diarias recomendadas y consume más cantidad de comida rápida.

Fuente: 'Entulinea de Weight Watchers'

Ver más: 'Cómo elegir fast food saludable en el restaurante'

PUBLICIDAD