

Cereales de grano entero

Lic. en Nut. Karen A. Becerril Sánchez*

¿Qué son los cereales de grano entero? Los cereales son alimentos indispensables para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Proporcionan energía a nuestro cuerpo y nuestro intestino los digiere poco a poco, produciéndose una liberación paulatina del azúcar (glucosa) y por esta razón,



el azúcar no se eleva rápidamente en la sangre y en consecuencia son benéficas para la salud. Los azúcares complejos están acompañados de fibra. Los cereales de grano entero son semillas que conservan las tres partes que lo componen (salvado, endospermo y germen), es decir está en su forma más completa y natural, por lo que además de carbohidratos, proveen al organismo proteínas de origen vegetal, fibra, vitaminas y minerales. Estos cereales pueden ser consumidos enteros, triturados, partidos o molidos para convertirlos en harina o usados para hacer panes, cereales y otros alimentos procesados o incluso algunos de ellos pueden consumirse sin ser cocinados o mínimamente cocinados.

¿Cuáles son los cereales de grano entero más comunes? Existen varios cereales de grano entero como: la avena, trigo, cebada, maíz, quinoa, centeno, amaranto, arroz, entre otros.



Beneficios de los granos enteros. El consumo de cereales con granos enteros en comparación con el consumo de harinas refinadas puede prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares,

diabetes y cáncer, además, si ya se vive con alguna enfermedad, por ejemplo diabetes, pueden ayudar a tener un mejor control de esta.

La fibra en los granos enteros. La fibra es la parte comestible de las plantas o carbohidratos que con su consumo adecuado mejora la salud y función gastrointestinal. Existen dos tipos de fibra, la soluble e insoluble.

Fibra soluble: Es soluble en agua, forma un gel que, contribuye a una mejor digestión, además, promueve la sensación de saciedad, también ayuda a reducir el colesterol malo (c-LDL) en sangre y tiene efecto prebiótico por lo que es indispensable para una microbiota saludable.

Fibra insoluble: Contribuye a la sensación de saciedad, da volumen a las heces y mejora el tránsito intestinal lo que nos facilita la hora de ir al baño ya que previene el estreñimiento.

¿Cómo incluir granos enteros en tu alimentación?

- a) Elige un cereal en cada tiempo de comida que este hecho con granos enteros.
Ejemplo:
 - ✓ Desayuno: avena o amaranto.
 - ✓ Comida: arroz, tortillas, pasta integral.
 - ✓ Cena: Rebanada de pan integral o quinoa para hacer una ensalada.
- b) Reemplazar los productos elaborados con harinas blancas por los que contengan cereales integrales.
- c) Escoger cereales naturales sin que se les haya añadido jarabe de maíz u otros jarabes endulzantes con alto contenido en fructuosa.

Avena con fruta



Ensalada de quinoa



Para aprender más:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/>

Actividades sugeridas:

1. Preferir los cereales integrales a los procesados, ya que estos últimos han sido despojados de germen y salvado durante el proceso de molienda, lo que da como resultado cantidades menores de fibra y micronutrientes.



2. Evitar el consumo de alimentos ricos en harinas refinadas (pan, galletas, pasteles).

* Lic. en Nut. Karen A. Becerril Sánchez, es nutrióloga y realiza prácticas en la Unidad de Investigación Epidemiológica en Endocrinología y Nutrición del Hospital Infantil de México Federico Gómez.

Referencias

1. GISAMAC, UNICEF. 2023 Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México
2. Cereales, Legumbres, Leguminosas y Productos Proteínicos Vegetales. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN Roma, 2007.
3. PAPEL DE LOS CEREALES DE GRANO ENTERO EN LA SALUD. Publicado por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) en colaboración con el International Life Sciences Institute ILSI Nor-Andino Granada, España, 2020