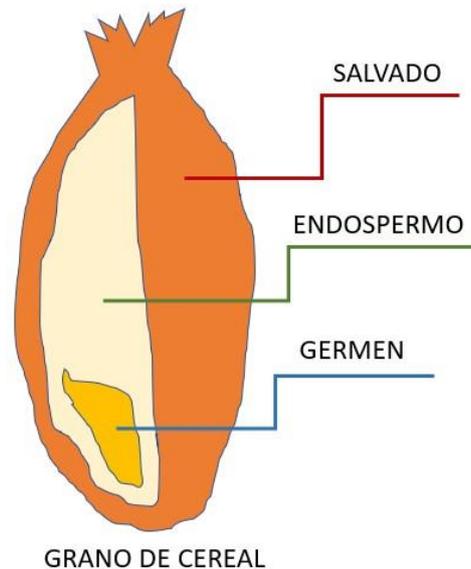


Alimentos integrales

¿Qué son los cereales integrales?

Un grano de cereal está compuesto principalmente por tres partes:

- **salvado**; es la cáscara exterior del grano. Contiene fibra, antioxidantes, hierro, zinc, cobre, magnesio, vitaminas del grupo B y fitonutrientes.
- **Endospermo**; la parte intermedia del grano. Aporta carbohidratos (almidón), proteína y pequeñas cantidades de vitaminas y minerales con el objeto de que el germen tenga alimento para seguir creciendo.
- **Germen**; es la capa más interna del grano (el núcleo o embrión). Rico en grasas no saturadas, proteínas, vitaminas del grupo B, vitamina E, antioxidantes y fitonutrientes.



Se denomina **grano integral al grano entero**, es decir, aquel que contiene estas tres partes.

El **cereal refinado** es aquel en el que, en el proceso de molienda, se **eliminan el salvado y el germen**, dejando solo el endospermo. Como consecuencia de este proceso se pierden la mayoría de las vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibra (principal componente de los cereales integrales).

Beneficio del consumo de alimentos integrales

Aumentar el consumo de cereales integrales diariamente es una de las recomendaciones nutricionales para llevar una dieta saludable.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo aconseja como una estrategia para reducir el riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Diferentes estudios relacionan su consumo con un mejor control de peso corporal y una calidad de la dieta total más satisfactoria.

Los alimentos integrales poseen **más vitaminas** (B1, B2, B3 y vitamina E), **minerales** (calcio, magnesio, potasio, hierro, zinc, selenio, etc.) y **fitoquímicos**

(como los fitatos y compuestos fenólicos, con un importante papel antioxidante), que los refinados.

Pero la gran diferencia radica en la **presencia de la fibra**, que, al ser un compuesto no digerible por el organismo, es lo que más beneficio nos aporta. Algunos de los beneficios principales del consumo de cereales integrales son;

➤ **Mejora la salud gastrointestinal.**

La fibra de los cereales integrales absorbe agua, lo que aumenta el volumen de las heces y también el número de bacterias beneficiosas debido a la fermentación de la fibra y los oligosacáridos. Por ello, aumenta el peristaltismo intestinal, aliviando problemas de estreñimiento.



➤ **Control de peso.**

Gracias a la capacidad para absorber agua de la fibra, el vaciamiento gástrico (cómo va bajando la comida a lo largo de nuestro sistema digestivo) será más lento y nos sentiremos saciados durante más tiempo.



➤ **Control/prevencción de la diabetes.**

Gracias a la fibra nuestro organismo capta los azúcares propios de los cereales de forma más lenta y evita las grandes oscilaciones de azúcar en sangre, lo que contribuye a controlar la diabetes mellitus, especialmente la de tipo 2.

➤ **Cuidan tu salud cardiovascular.**

La razón vuelve a estar en la fibra, que dificulta la absorción de grasas y azúcares.

Además, la presencia de vitamina E (antioxidante) ayuda en el mantenimiento de los vasos sanguíneos.



➤ **Retrasan el envejecimiento.**

Debido a la gran cantidad de antioxidantes que posee, su consumo regular ayuda a frenar los primeros signos del paso del tiempo, como las arrugas o la flacidez.



➤ **Reducen el riesgo de cáncer colorrectal.**

La fibra contiene butirato, unos ácidos grasos de cadena corta que estimulan las defensas para frenar el tumor.

➤ **Fortalecen el sistema inmune**

La flora bacteriana intestinal utiliza la fibra de estos alimentos para su desarrollo y crecimiento. Esta microflora es fundamental como barrera defensiva frente a agentes externos potencialmente peligrosos para nuestro organismo.

Los desequilibrios de la microbiota aumentan el riesgo de enfermedades inmunitarias como alergias, asma y enfermedades intestinales inflamatorias.

Ingesta diaria recomendada

El consumo de fibra es muy beneficioso, pero un consumo excesivo de este tipo de alimentos no lo es tanto, sobre todo en personas con un intestino perezoso o de escasa capacidad propulsiva.

Una ingesta superior a los 50 g diarios provoca que los alimentos pasen tan rápido por el tracto digestivo, que las vitaminas y los minerales (hierro, calcio o magnesio) no puedan ser absorbidos por nuestro organismo.



La razón de estos procesos reside en el carácter hidrófilo de la fibra. Esta sustancia actúa como una gelatina que absorbe el agua, por lo que debe consumirse con abundante agua, ya que de lo contrario se apelmaza en el interior del tubo digestivo.

¿Cómo distinguir un alimento integral de uno que realmente no lo es?

Los cereales integrales pueden ser identificados con gran facilidad ya que poseen un aspecto mucho más oscuro y son más ásperos al tacto, características atribuidas a la presencia de salvado. Aunque esto es aprovechado por la industria alimentaria para dar a entender que un producto es integral por el simple hecho de ser más oscuro (estrategia que llevan a cabo mezclando harinas refinadas oscuras).



Para ello debemos fijarnos en la lista de ingredientes del etiquetado del producto.

En los ingredientes de un alimento realmente integral debe poner: 100% harina de trigo integral (o de cualquier otro cereal: avena, centeno, maíz, espelta, arroz, trigo sarraceno...). Lo ideal es que el porcentaje de esa harina integral sea del 100 %, o al menos del 70 %.

100% INTEGRAL

Si en la etiqueta del producto encontramos harina de trigo con añadido de salvado de trigo lo que realmente se está haciendo en ese alimento es utilizar una harina refinada a la que le añaden posteriormente el salvado. Pero no se está utilizando el grano entero, por lo que el contenido en nutrientes será menor.

¿Cómo podemos introducir productos integrales en nuestra planificación alimentaria?

A continuación, os damos una serie de alimentos que se pueden ir sustituyendo progresivamente por su versión integral;

- **Cereales de desayuno integrales:** contienen menor cantidad de azúcar y, en general, menos grasas trans. (Ej. muesli)



- **Arroz integral:** como plato principal, guarnición, mezclado con legumbres o como tentempié (arroz con leche, barritas energéticas...).



- **Harinas integrales:** Se puede comenzar sustituyendo la mitad de la harina refinada por harina integral en la elaboración de bizcochos, pizzas, panes...



- **Sémolas integrales (cuscús):** se puede utilizar como ingrediente principal de platos como el cuscús con cordero, pollo o con verduras y frutos secos.
- **Pastas integrales de todo tipo:** unos minutos más de cocción son suficientes para cocer "al dente" las pastas integrales (macarrones, espaguetis, tagliatelle...).



Mejora tu salud consumiendo alimentos integrales

¡Juntos para mejorar nuestra salud!