



# LOS cereales integrales, *Los grandes aliados de tu dieta*

## LOS BENEFICIOS

La principal virtud de los cereales integrales es su riqueza en fibras. No obstante, hasta hace relativamente pocos años, las fibras se consideraban un componente poco útil para el organismo, ya que es una sustancia que no somos capaces de digerir. Sin embargo, con los años se les han descubierto y atribuido tantas propiedades y virtudes que, actualmente, se considera uno de los nutrientes básicos para el buen funcionamiento del organismo y para la prevención de múltiples enfermedades.

Los beneficios de las fibras derivan sobre todo de los efectos combinados de la fermentación que sufren en el

intestino grueso y de las sustancias generadas en ese proceso, además de sus propiedades físicas de absorción de agua y de retención de sustancias, algunas de las cuales son eliminadas en las heces.

Una de las propiedades clave de las fibras es su papel en el funcionamiento normal del intestino, regulando el tránsito intestinal y reduciendo el riesgo de estreñimiento. Esto se debe a que pueden acelerar el tránsito intestinal y aumentar el volumen de las heces. A la vez, tienen la capacidad de retener agua, ocupando más espacio en el estómago y aumentando la sensación de saciedad.

## MENOR SUBIDA DE LA GLUCOSA EN SANGRE

En su mecanismo de acción, las fibras avanzan por el tubo digestivo, formando una especie de red que atrapa en su interior algunas sustancias, haciendo que su absorción sea más lenta (los azúcares) e incluso en menor cantidad (el colesterol). De este modo, algunos componentes de las fibras pueden reducir la subida de la glucosa en sangre

después de comer, lo que es clave en la alimentación de las personas con diabetes, pero que también podría ser relevante en la prevención de la enfermedad. Otros componentes generados en este proceso, contribuyen a mantener el colesterol sanguíneo en niveles normales.

## VARIEDADES INTEGRALES, TRES VECES AL DÍA

Se recomienda tomar variedades integrales tres veces al día. Puede parecer mucho, pero basta con incluir una ración de cereales integrales o un par de rebanadas de pan integral en el desayuno, la comida y la cena. Cabe destacar que si bien es aconsejable preferir habitualmente las opciones integra-

les, en el caso de padecer problemas intestinales inflamatorios puede resultar más conveniente optar por el pan blanco y variedades de cereales elaboradas con harina refinada. A este respecto, es importante consultar con el médico de familia o con un dietista-nutricionista.

Sustituir el consumo de productos refinados por su versión integral, tiene múltiples beneficios para la salud y merece un especial interés en el cuidado de la diabetes. Los cereales (trigo, arroz, maíz, avena, etc) y sus derivados (pan, pasta, harinas, etc), junto con las legumbres y las patatas, deberían de ser la principal fuente de energía en la dieta. La razón es que son alimentos ricos en hidratos de carbono, los cuales deberían representar entre el 45% y el 55% de la energía total. Para llevar esta recomendación a la práctica, lo más sencillo es asegurar una ración de estos alimentos en cada una de nuestras comidas (tanto principales como complementarias), para así poder alcanzar las 4-6 raciones diarias recomendadas.

Cuando observamos en detalle la composición de los cereales, nos encontramos que desde un punto ca-

lórico no existen muchas diferencias entre ellos. En general, aportan cantidades similares de hidratos de carbono. No obstante, si observamos los aportes en otros componentes, sí que se encuentran diferencias en cuanto al aporte en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes, si se comparan los cereales refinados respecto los integrales. Y está claro que los integrales son los que son más ricos en estas sustancias. Por ejemplo, el pan integral puede llegar a aportar el doble o el triple de fibra que el pan blanco. Asimismo, el pan blanco puede contener hasta siete variedades de antio-

**Sustituir el consumo de productos refinados por su versión integral ayuda a un mejor cuidado de la diabetes**



xidantes, mientras que uno completo puede llegar a albergar hasta 700 tipos distintos. Por todo ello, actualmente recomendamos preferir el consumo de cereales integrales versus el de refinados. ●

## MECANISMO DE BARRERA

El incremento en el tránsito intestinal supone un menor tiempo de contacto entre las células del intestino con sustancias potencialmente tóxicas que se generan en el propio organismo, como por ejemplo los derivados metabó-

licos de los ácidos biliares. Este mecanismo de barrera se ha relacionado con la disminución de riesgo de padecer algunos tipos de cáncer digestivo.

## HARINA INTEGRAL: ¿LIBRE DE AZÚCARES, GRASAS O SAL?

Conviene resaltar que si un producto está elaborado con harina integral, no quiere decir que esté libre de azúcares, grasas o sal. Por ejemplo, una madalena integral por sí, a no ser que haya sido reformulada, aportará cantidades importantes de

azúcar y grasa. Y lo mismo ocurre con las galletas integrales o los cereales de desayuno integrales, los cuales pueden aportar cantidades importantes de azúcares, grasa y sal. Por eso es muy importante leer las etiquetas de los alimentos envasados.

## CÓMO ELEGIRLOS

Es deseable optar por variedades elaboradas a partir de grano entero, en lugar de optar por variedades que se hayan refinado y a las que después se les haya añadido salvado. En el caso de los productos envasados, esta información aparece habitualmente en la descripción del listado de ingredientes del producto.

En el caso de los panes no envasados, conviene preguntar al panadero qué variedad de harina utiliza en el pan que queremos comprar, pues a veces su denominación comercial puede inducir a error. Por ejemplo, los panecillos con semillas o los *5 cereales* no tienen por qué haber sido elaborados con harina integral.

## EL EFECTO PREBIÓTICO

Parte de la fibra dietética fermenta en el intestino grueso, generando energía que las células del intestino y otras que regulan su entorno fisiológico utilizan, lo que favorece el asentamiento de unos tipos de flora intestinal frente a otros:

es el llamado efecto prebiótico. Asimismo, durante el proceso de fermentación en el colon, se producen sustancias que pasan al torrente sanguíneo y que podrían tener un papel en la prevención de enfermedades cardiovasculares.