

PRIMARY YEARS
PROGRAMME- IB
LITTLE BYRON - EARLY YEARS

Importancia de los Cereales Integrales

Una dieta nutritiva y equilibrada es el pilar básico para tener una salud en buen estado y un estilo de vida más sano e intenso. Dentro de cualquier alimentación saludable se deberían incorporar cereales y granos, y sobre todo, en su versión natural, ya que son aún más beneficiosos para la salud.

Entre otras ventajas, se sabe que ayudan a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. El consumo regular de cereales integrales disminuye la posibilidad de sufrir problemas coronarios y algunos tipos de cáncer especialmente el de colon hasta en un 30 por ciento.

Asimismo, también se sabe que la ingesta regular de cereales integrales previene de otras enfermedades como la diabetes tipo 2.

Como ya se ha dicho estos efectos protectores abarcan también el



cáncer: los cereales integrales al ser ricos en hidratos de carbono fermentables, los cuales son convertidos en ácidos grasos de cadena corta por la flora intestinal, reducen la actividad de ciertos factores que se sabe provocan cáncer.

Con respecto a su valor nutritivo se pueden destacar su contenido de hidratos de carbono complejos y otras sustancias protectoras como los lignanos (un tipo de Fito estrógenos vegetal con

propiedades benéficas contra la enfermedad coronaria y cáncer). Además aportan proteínas, vitamina E, otras del complejo vitamínico B-tiamina, riboflavina y niacina y minerales como el selenio, el zinc, cobre, hierro, fósforo y magnesio.

Recordemos entonces algunos cereales integrales que deberías tratar de incorporar a tu dieta: el arroz integral, el salvado, el centeno, trigo, cebada y avena integral.



Continuación

¿QUE BENEFICIOS APORTAN LOS ALIMENTOS INTEGRALES?

Los cereales son muy ricos en fibra y además contienen: vitamina E (antioxidante) y vitaminas del complejo B, para la salud del sistema nervioso e inmunológico; minerales como el hierro y el magnesio, que previenen la anemia, el calcio para la formación de dientes, huesos, uñas y pelo, además de prevenir la osteoporosis; el potasio, para controlar la retención de líquidos y la hipertensión arterial.

PROPIEDADES DE LOS CEREALES INTEGRALES

- Son una fuente de energía de calidad
- Aumenta la flora intestinal
- Ayuda a reducir el colesterol y previene las piedras en la vesícula biliar

¿Sabías que...

- El conjunto de alimentos integrales te brinda más nutrientes, vitaminas, fibra, minerales y otros compuestos que te ayudan a vivir saludablemente.
- Mejora la digestión.
- Mejora el control de azúcar.
- Los cereales son un conjunto de semillas que pertenecen a la familia conocida como gramíneas. Esta familia es muy extensa e incluye al arroz, trigo, maíz, avena, cebada, centeno, entre otros.
- Los cereales integrales sin gluten son la quinua y el arroz, especialmente para el consumo de los celíacos.

Links de recomendación:
Mejorconsalud.com
www.vitadelia.com
www.pedromartinutricion.com

Departamento de Enfermería
Little Byron

