

‘Cereales. Vayamos al grano’, lema del **Día Nacional de la Nutrición**

La FESNAD destaca el papel de los cereales como parte de una dieta mediterránea saludable

- Los cereales integrales o de grano entero, son más ricos en nutrientes y aportan fibra insoluble, vitaminas y minerales y poseen fibra y ácidos grasos esenciales en la dieta
- Los cereales son ricos en hidratos de carbono y la fuente principal de energía junto con las grasas
- El trigo, el arroz y el maíz son los cereales más producidos y consumidos
- El objetivo del Día Nacional de la Nutrición es informar al consumidor de las mejores pautas para llevar hábitos de vida saludables

Madrid, 28 de mayo de 2020. Los cereales han sido y son la base de la alimentación de nuestro entorno y constituyen parte de una dieta mediterránea saludable. Son ricos en hidratos de carbono y la principal fuente de energía junto con las grasas, motivos por los que la **Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)** los ha elegido como eje principal del Día Nacional de la Nutrición (DNN) -que se celebra el 28 de mayo- y cuyo lema, este año, es ‘Cereales. Vayamos al grano’.

La Dra. Ascensión Marcos, presidenta de la FESNAD, ha explicado que el Día Nacional de la Nutrición tiene como objetivo informar al consumidor de las mejores pautas para llevar hábitos de vida saludables y establecer, de este modo hábitos para toda la vida. La presidenta de la FESNAD ha indicado que “hemos escogido este año los cereales por su buen valor nutricional, que además mejora cuando estos alimentos se combinan entre sí o con otros productos como legumbres o alimentos de origen animal. Además, el consumo de cereales aporta energía fácil de asimilar por el organismo y se pueden consumir en cualquier momento del día”.

Los cereales aportan hidratos de carbono, minerales, vitaminas y proteínas

Para plasmar la importancia de estos alimentos, la FESNAD ha elaborado un decálogo que muestra cómo los cereales son los alimentos más económicos en referencia a sus costos en calorías y proteínas. Además, aportan hidratos de carbono, minerales, vitaminas B y E y enzimas y sus proteínas aportan un balance óptimo en aminoácidos esenciales. Respecto a los cereales integrales, son más ricos en nutrientes y aportan fibra insoluble, ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales.

Las diferencias principales en la composición de cada uno de los cereales están en su contenido en fibra y sales minerales, siendo la avena el cereal más rico en fibra de todos. No obstante, su valor nutritivo es sensiblemente diferente de una variedad de cereal a otra. Además, es importante reseñar que, tras el proceso del refinado, es decir, el que se realiza para obtener harinas, puede conllevar la pérdida de fibra insoluble, sales minerales y vitaminas por lo que se recomienda, en la medida de lo posible, consumir cereales de grano entero o integrales.

Entre los cereales que más se consumen y se producen se encuentran el trigo, el arroz y el maíz. De hecho, el trigo es el más ampliamente cultivado en el mundo y es característico de la apreciada Dieta Mediterránea. Tiene vitaminas, principalmente del grupo B y vitamina E y entre los minerales que posee están el potasio, el fósforo, el magnesio y el calcio.

Por lo que respecta al arroz, su componente mayoritario son los hidratos de carbono. Apenas tiene grasa y aporta vitaminas, sobre todo del grupo B como el ácido fólico y minerales como el potasio. En cuanto al maíz, también posee vitaminas del grupo B y vitamina E.

También cabe mencionar los denominados pseudocereales, como son el trigo sarraceno y la quinoa. “Técnicamente no son cereales, explican desde la FESNAD, pero son producidos y consumidos del mismo modo que los cereales tradicionales”.

La intolerancia al gluten

Cabe destacar que, para los intolerantes al gluten, es necesario eliminar este conjunto de proteínas de la dieta. Entre los cereales con gluten se encuentran el trigo, la cebada y la avena. Sin embargo, existen algunos cereales que no contienen esta proteína como es el caso del maíz, el arroz, el mijo o la quinoa, entre otros.

Sin embargo, según la vicepresidenta de FESNAD, la Dra. Isabel Polanco *“en los últimos tiempos se ha extendido la corriente de eliminar el gluten de la dieta sin ninguna razón médica. Desde FESNAD creemos que es importante recordar que, de no existir alguna intolerancia, no es conveniente suprimir de la alimentación habitual ningún producto incluido dentro de la Pirámide de la Alimentación Saludable, como es el caso de los cereales”*.

Desde la antigüedad los cereales han sido un alimento básico para el hombre y su producción se ha incrementado a nivel mundial en los últimos tiempos. Con motivo del Día Nacional de la Nutrición conviene tener presentes todas las ventajas que aportan los cereales y recordar que son considerados la base alimentaria de las grandes civilizaciones.

La Dra. Ascensión Marcos concluye: *“Tradicionalmente en torno al DNN, hemos organizado actividades colaborativas de profesionales del sector de la nutrición, alimentación y dietética en sus puestos de trabajo o centros de formación. Las circunstancias especiales con motivo del COVID-19 han hecho que todas estas acciones, realizadas con carácter presencial, se modifiquen. Sin embargo, la ayuda de las nuevas tecnologías va a contribuir a poder ofrecer, entre todos,*

información contrastada sobre un grupo de alimentos fundamental en nuestra dieta, como son los cereales”.

Una edición solidaria

Como novedad, en esta edición, ha hecho llamamiento a las empresas del sector alimentario para realizar una donación de productos al Banco de Alimentos. Finalmente, gracias a la solidaridad de más de 25 empresas, se ha alcanzado la cifra de 25.000 kilos que han sido donados estos días a la ong.

Sobre la FESNAD

La Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética es una entidad que nace con el ánimo de fomentar la investigación, la formación y la educación, así como la práctica clínica y comunitaria. Asimismo, actúa como interlocutor sobre temas de Alimentación, Nutrición y Dietética ante diferentes instancias nacionales e internacionales.

Para más información:

GABINETE DE PRENSA DE FESNAD

Marta Carrillo / Bárbara Navarro

629 27 90 54