

Los cereales como base de la alimentación mundial



Noticias

Todas las pirámides nutricionales destacan a los cereales como alimentos básicos de nuestra alimentación y son la fuente de energía de nuestro organismo

Los cereales, y entre ellos de forma destacada el pan, tienen un lugar privilegiado en todas las pirámides nutricionales. Ya desde la antigua Mesopotamia se reconocía la importancia de estos productos en sus dietas, siendo la base de su alimentación diaria. Como cereal, el pan es una fuente importante de hidratos de carbono siendo su componente más abundante el almidón, un polisacárido de glucosa que proporciona al organismo parte de la energía que necesita. También contiene una buena cantidad de proteínas de origen vegetal y apenas contiene grasa. El pan aporta almidón resistente y otros tipos de fibra (sobre todo los integrales), vitaminas hidrosolubles del grupo B y minerales como el fósforo, el magnesio y el potasio, además de hierro, calcio, yodo, y zinc. Y todo esto a partir de una de las fórmulas alimenticias más sencillas: harina de trigo, agua, levadura y sal.

Hoy en día, los cereales son considerados de forma importante por todas las pirámides, especialmente en la Dieta Mediterránea, clasificándolos como uno de los alimentos básicos a consumir diariamente.

En este patrón alimentario, tradicional de los países bañados por el Mare Nostrum, predominan los productos obtenidos de cultivos tradicionales de esta zona geográfica: el trigo, el olivo y la vid. Según la Fundación Dieta Mediterránea, las comidas principales no pueden prescindir de los cereales. Una o dos raciones por comida, en forma de pan, pasta, arroz, cuscús u otros granos y aconsejan su consumo en la variedad integral.

En la guía de comida saludable canadiense se sitúa a los cereales en el segundo escalafón de la clasificación nutricional, justo después de las frutas y verduras. El consumo depende de la edad de cada persona, aconsejando, por ejemplo, a un varón de mediana edad el uso 8 veces al día. Dentro de los cereales, esta guía incluye muchos desconocidos para el gran público español, como la polenta, el bulgur o la quinoa, dando a este grupo una mayor variedad.

La “Chinese nutrition society” (CNS) es la responsable de la **pagoda nutricional China**, la cual también sitúa a los cereales en la base de su peculiar estructura. Para ellos es principal fuente de energía humana. El arroz, la harina, el pan... proporcionan hidratos de carbono, proteínas, fibra y vitaminas B. Según la CNS, estos productos son el pilar de su dieta en consonancia con la tradición del país, alimentación basada en el consumo de arroz y así evitar una dieta alta en grasas y carbohidratos llenos de calorías y bajos en nutrientes y fibra. Además, aconsejan una ingesta diaria de cereales en adultos de 250-400 gr y también destacan el uso de alimentos integrales y de grano entero.

En 2011, el **departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA)** reemplazó la pirámide nutricional por MyPlate, donde recogen la cantidad porcentual de alimentos que tiene que ingerir una persona a diario. En esta clasificación destaca el consumo de vegetales y granos, siendo estos dos tipos de alimentos los que más se deben consumir. Quizás sea un patrón alimenticio más básico que los anteriores, pero pretende ser simple y claro para el gran público.

Dentro de los granos, los divide en dos subgrupos, los cereales integrales y los refinados y aconsejan el consumo de granos integrales en, al menos, la mitad de las comidas.

En el **rombo de la nutrición** realizado por la Universidad Complutense de Madrid, sitúa a los cereales, legumbres y derivados en el centro de esta figura geométrica, dándoles una importancia superior que al resto de alimentos con un consumo de 6-10 raciones al día. Según este estudio, realizado por la Facultad de Farmacia, para que una alimentación sea sana y variada, debe incluirse alimentos de todos los grupos cada día y en las proporciones que nos enseña este rombo de la alimentación. Estos alimentos se deben repartir en 4-5 tomas al día, siendo el desayuno la ingesta más importante del día para la distribución del resto de las calorías y nutrientes del resto de las tomas, con lo que no debe evitarse. Dentro del desayuno tiene principal relevancia el consumo de pan, ya que proporciona la energía necesaria para buena parte del día.

Por último, en la pirámide de la estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) del Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad, se sugiere que alimentos como las frutas, verduras, hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva sean la base de una dieta saludable, y deban consumirse a diario. Definen un estilo de vida sano por lo que añaden al consumo continuado de estos productos la práctica regular de actividad física.

Como otras clasificaciones alimenticias, la estrategia NAOS destaca que la principal función de los cereales es la energética, debido a las calorías procedentes de los hidratos de carbono. Resaltan además la importancia para la alimentación humana del consumo de cereales integrales, es decir, antes de que sean sometidos a los procesos de refinado, dado que en ellos se desechan la fibra y parte de las vitaminas y las proteínas.

En conclusión, lo más destacado de todas estas pirámides es la importancia unánime que dan a los cereales, incluyendo el pan, como uno de los productos más aconsejables de consumo que oscila, dependiendo de la pirámide, entre 12 y 6 raciones diarias. La ingesta regular de hidratos de carbono es necesaria ya que son fuente de energía para nuestro organismo en general, y del cerebro y sistema nervioso en particular. Además, si ingerimos las cantidades correctas de hidratos de carbono nuestro organismo no necesitará emplear las proteínas como fuente de energía, pudiendo reservarlas para la construcción y reparación de estructuras corporales. Los hidratos de carbono contribuyen también al mantenimiento de la actividad muscular, e influyen en la temperatura corporal, en la tensión arterial, y en el buen funcionamiento del intestino.

Pan Cada Día