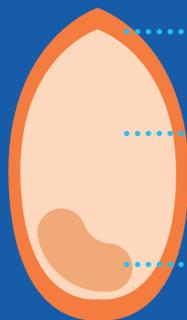


Health & Nutrition Sciences

El panorama "completo": Aspectos nutricionales de los cereales de grano entero

¿Qué es un cereal de grano entero?

Un cereal de grano entero consiste en el fruto intacto, molido, agrietado o en hojuelas del grano con la presencia de los tres componentes principales: salvado, endospermo y germen. Los alimentos de cereal de grano entero pueden ser procesados, pero deben ofrecer las mismas proporciones de salvado, endospermo y germen que se dan de forma natural en el grano original.¹



- SALVADO**
La capa exterior protectora del cereal. Contiene vitaminas B, minerales, antioxidantes y fibra.²
- ENDOSPERMO**
El mayor componente del cereal de grano entero. Contiene entre un 50 y un 75% de almidón (hidratos de carbono), algunas proteínas y pocas vitaminas y minerales en comparación con los demás componentes del grano.²
- GERMEN**
El componente más interno del cereal. Contiene vitaminas del complejo B, minerales, algunas proteínas y lípidos (grasas).²



Los cereales de grano entero son una fuente importante de nutrimentos esenciales³

- ✓ **Vitaminas del complejo B**
Tiamina, niacina, riboflavina, ácido pantoténico, vitamina B6, folato
- ✓ **Minerales**
Magnesio, fósforo, manganeso, zinc, selenio, cobre y hierro
- ✓ **Fibra dietética**

Posibles beneficios para la salud del consumo de cereales de grano entero



BENEFICIOS CARDIOVASCULARES

Varias revisiones sistemáticas y metaanálisis han encontrado asociaciones inversas o reducciones de riesgo entre el consumo de granos enteros y los resultados de la salud cardiovascular.^{4,5} La FDA de los Estados Unidos permite el uso de la declaración de salud aprobada de que una dieta rica en alimentos de granos enteros puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.⁶



DIABETES TIPO 2

El Comité Asesor de las Guías Alimentarias de 2020 concluyó que existen pruebas científicas moderadas que apoyan que un patrón dietético correcto que incluya una mayor ingesta de cereales de grano entero puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.⁷ Una reciente revisión general que incluye cuatro metaanálisis de estudios de cohortes prospectivos concluyó que una alta ingesta de cereales de grano entero mostraba sistemáticamente un menor riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.⁸



PESO CORPORAL

Varios estudios de observación y algunos ensayos controlados aleatorios sugieren una relación entre el aumento del consumo de cereales de grano entero y los cambios en el peso corporal. Se necesita más investigación para comprender mejor las asociaciones que aparecen entre el consumo de cereales de grano entero y los resultados sobre el peso corporal, la composición corporal, la ingesta de energía y el hambre y la saciedad.^{9,10,11}



CÁNCER

Una revisión sistemática y un metaanálisis reciente que evalúa el alcance de las pruebas sobre la calidad de los hidratos de carbono y la salud humana sugieren que una mayor ingesta de fibra dietética y cereales de grano entero puede ayudar a reducir el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, en particular el colorrectal y el de mama, en conjunto con una alimentación correcta y práctica regular de actividad física.⁵

CIENCIA EMERGENTE

Health & Nutrition Sciences

Consumo recomendado y actual de cereales de grano entero en Estados Unidos.¹²

Como parte de un patrón de alimentación correcta, las Guías Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan que los adultos consuman generalmente entre 170 a 280 gramos equivalentes de cereales al día.

Por lo menos la mitad del total de los cereales que se consumen al día*, es decir, entre 3 y 5 onzas equivalentes, deberían proceder de fuentes de granos enteros.



¿Qué es una onza equivalente?

1 onza equivalente = 1 rebanada mediana de pan, tortilla o pan sin levadura; 1 taza de cereal listo para comer; o ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos. 1 rebanada de pan 100% de cereal grano entero contiene aproximadamente 16 gramos de grano entero.



La mayoría de los estadounidenses consumen suficientes cereales en general. Sin embargo, **solo el 2% de los estadounidenses** consumen los equivalentes recomendados de 3 a 5 onzas de cereales de grano entero al día.

POR LO MENOS LA MITAD DEL TOTAL DE GRANOS QUE SE CONSUME AL DÍA DEBE SE CEREAL DE GRANO ENTERO

* Las recomendaciones diarias de consumo de granos totales e integrales difieren según el sexo, la edad y el nivel de actividad física. Identifica la adecuada para tu país.



Identificación de alimentos de grano entero

BUSQUE ESTAS PALABRAS EN LA ETIQUETA:

- GRANO ENTERO de [nombre del cereal], por ejemplo: 'MAÍZ DE GRANO ENTERO' o 'GRANO ENTERO DE MAÍZ'
- GRANO ENTERO de [nombre del cereal], por ejemplo: 'TRIGO DE GRANO ENTERO' o 'GRANO ENTERO DE TRIGO'
- ARROZ SALVAJE
- AVENA, HARINA DE AVENA DE GRANO ENTERO



INGREDIENTES: MAÍZ ENTERO, ACEITE DE GIRASOL, Y/O CANOLA, TRIGO DE GRANO ENTERO O RECONSTITUÍDO, HARINA DE ARROZ DE GRANO ENTERO, HARINA DE AVENA DE GRANO ENTERO, AZÚCAR, SAL, SABOR NATURAL Y MALTODEXTRINA (HECHA DE MAÍZ)

Algunos productos de PepsiCo pueden contribuir a los objetivos de ingesta diaria de granos enteros; algunos ejemplos incluyen los siguientes:



CANTIDAD DE CEREAL INTEGRAL POR PORCIÓN:

- Avena Quaker® Old-Fashioned: 40g
- Quaker® Multibran Granos Mixtos: 24 g
- Sun Chips® Original: 13 g
- Granola Quaker® Pasas y Almendras: 16 g

Referencias:

1. Cereals & Grains Association. 2019. <https://www.cerealsgrains.org/initiatives/definitions/Pages/WholeGrain.aspx>
2. Whole Grains Council. <https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/whats-whole-grain-refined-grain>
3. Whole Grains Council. <https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/what-are-health-benefits/whole-grains-important-source-essential-nutrients>
4. Kelly SA et al. Cochrane Database Syst Rev. 2017;8:CD005051.
5. Reynolds A et al. Lancet. 2019;393(10170):406.
6. U.S. Food and Drug Administration (FDA). 2018. Health Claim Notification for Whole Grain Foods.
7. 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee and Nutrition Evidence Systematic Review Team. U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, Center for Nutrition Policy and Promotion. Dietary Patterns and Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review. 2020.
8. McRae MP. J Chiropr Med. 2017;16(1):10-18.
9. Maki KC et al. Nutrients. 2019; 11(6):1245.
10. Schlesinger S et al. Adv Nutr. 2019;10(2):205-218.
11. Sanders LM et al. Adv Nutr. 2021. E-pub ahead of print: <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa178>
12. Fisberg RM et al. European Journal of Nutrition (2022) 61:489-501.