



Dieta familiar y alimentación consciente : los cereales

Dietista-Nutricionista Lola López Ruiz

bienvenidos

Lola López Ruiz, Nutricionista

- Los cereales

- ✓ Los cereales como base de la alimentación:
 - ¿Cuánto y por qué?
 - Integral ¿sí o no?
 - ¿Qué es el gluten?
- ✓ Cereales tradicionales, subtipos y valor nutricional(Trigo, cebada, centeno, avena y arroz)
- ✓ Cereales poco conocidos y pseudocereales (Quinoa, amaranto, mijo y teff)

Dietista-Nutricionista Lola López Ruiz

Los cereales como base de la alimentación

¿Cuánto y por qué?

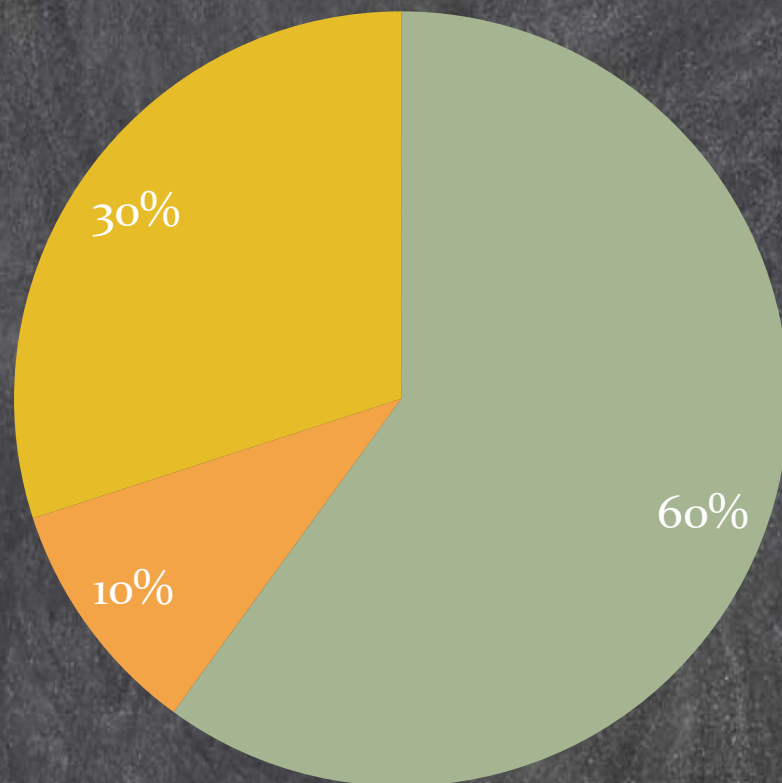
- Los cereales forman parte del grupo de nutrientes: Hidratos de carbono.
- Los hidratos de carbono son el combustible principal del organismo y órganos como el cerebro y el corazón los necesitan para poder funcionar correctamente.
- Los hidratos de carbono pueden ser simples (frutas) o complejos (arroz).
- Han sido injustamente estigmatizados por dietas de pérdida de peso.

Los cereales como base de la alimentación

¿Cuánto y por qué?

Distribución de los nutrientes

■ Hidratos de carbono ■ Proteínas ■ Grasas



Dietista-Nutricionista Lola López Ruiz

Integral, ¿sí o no?

Necesitamos: 20-35g diarios

-Integral: contiene

Los 3 componentes

Salvado + germen +

Endospermo

-Mayor valor nutricional

-Mismas kcal

-Aporta + saciedad

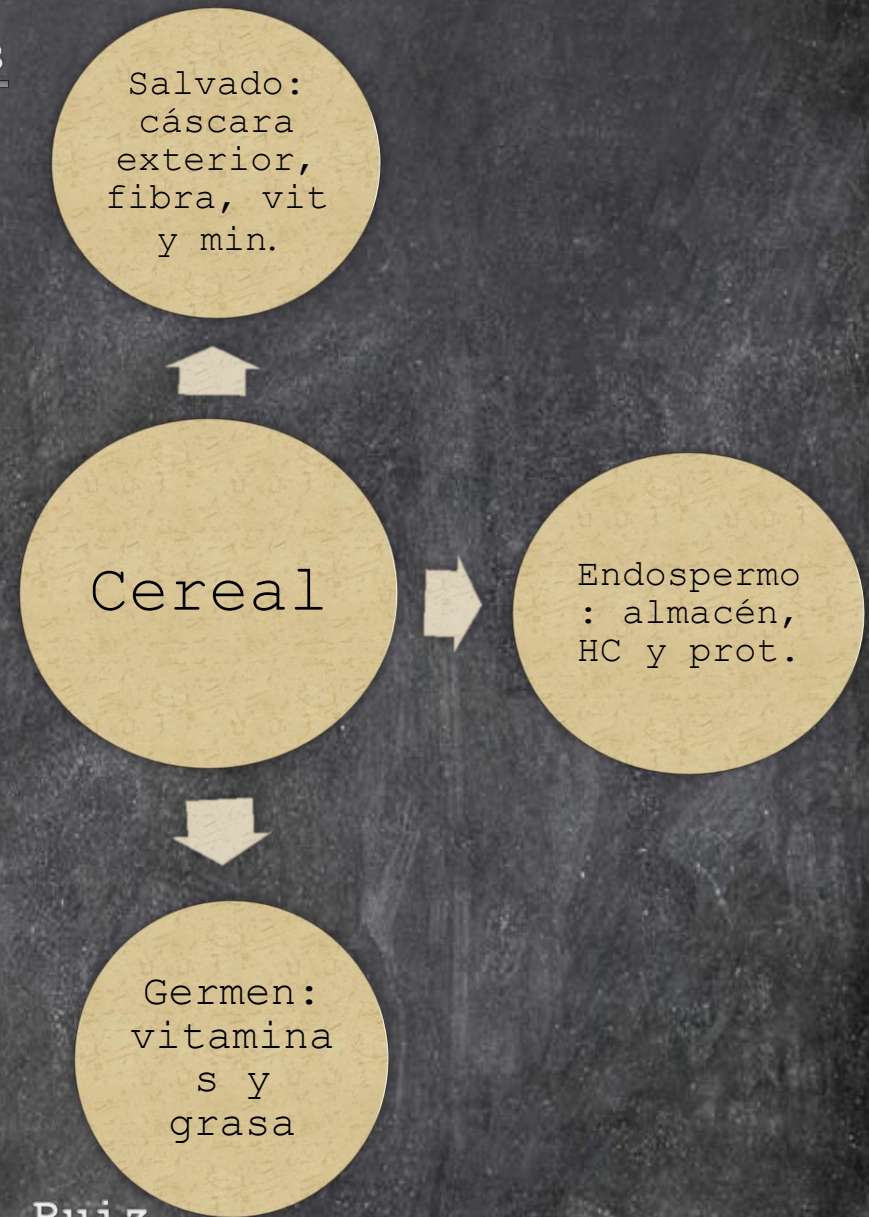
-Mejora salud intestinal

-Renueva la flora intest.

-Previene enfermedades

- ↓ colesterol

- ↓ Necesidades de insulina



¿Qué es el gluten?

- Es un conjunto de proteínas vegetales (gliadina y gluteina) presentes en trigo (también en la espelta, kamut..), cebada, centeno y avena. Es responsable de la esponjosidad y la elasticidad de las masas.
- La gliadina es responsable de la intolerancia o sensibilidad al gluten.
- Existen cada vez más intolerancias y sensibilidades, posiblemente provocadas por el uso indiscriminado de herbicidas.

Cereales tradicionales subtipos y valor nutricional

1. Trigo: Conjunto de cereales con más de 30 variedades entre los que se encuentra el trigo duro (más consumido) trigo blando, kamut y spelta. Todos tienen vitaminas del grupo B, minerales y carbohidratos complejos, pero el kamut y la spelta los contienen en mayor cantidad, calidad y son más digestivos. Son variedades antiguas y muy saludables. También contienen gluten.

Cereales tradicionales subtipos y valor nutricional

- 1.Cebada: Quinto cereal más cultivado del mundo, energética, con un alto contenido en carbohidratos complejos, minerales, fibra y vitaminas del grupo B.
- 2.Centeno: Menos energético que el anterior, pero con un mayor contenido de vitaminas y minerales. Menor contenido en gluten que el trigo.

Cereales tradicionales subtipos y valor nutricional

3. Avena: Cereal muy completo, es el cereal con mayor contenido de grasa vegetal saludable, buenas cantidades de vitaminas del grupo B y minerales. Muy conocida por sus efectos beneficiosos contra el colesterol.

4. Arroz: cereal básico en muchas culturas, muchas variedades pero sólo se cultivan 3: grano largo, medio y corto y según el proceso industrial pueden ser: integral, blanco, vaporizado, precocido etc..

Cereales tradicionales subtipos y valor nutricional

...arroz: es un alimento energético, con buenas dosis de vitaminas del grupo B, fósforo y potasio, pero durante el proceso industrial pierde el 50% de minerales y 85% de vitaminas. Por ello es importante consumir su variedad integral. No contiene gluten.

Cereales y pseudocereales: Jeff, mijo, quinoa, amaranto, y trigo sarraceno.

¿Qué son los pseudocereales? No son cereales ni proceden de ellos, es una variedad vegetal diferente pero con propiedades y usos similares. No contienen gluten y son originarios de Sudamérica, África o Asia.

- Quinoa
- Trigo sarraceno
- Amaranto

Pseudocereales

1. QUINOA: originaria de Sudamérica, es un alimento muy completo, rico en vitaminas y minerales con alto contenido en hidratos de carbono, fibra, ácidos grasos poliinsaturados (omega 3 y omega 6) y proteínas, entre los aminoácidos que las forman cuenta con gran número aminoácidos esenciales de fácil asimilación.

Se cocina como el arroz y no es necesario remojarla.

Es tal la magnitud de este alimento que la FAO declaró al 2013 año internacional de la quinoa.

Pseudocereales

2. AMARANTO: Originario de Sudamérica. Se consume tanto las hojas (ricas en vitamina C, y minerales) como el grano, tiene alto contenido en fibra, carbohidratos y proteínas de alta calidad. Contiene más grasa que la quinoa, esta grasa es cardiosaludable alta en ácido oleico y linoleico. No es necesario remojarlo y se cuece en 10 minutos, puede usarse en sustitución de arroz, cuscús o avena en la elaboración de gachas o porridge.

Pseudocereales

3. TRIGO SARRACENO: originario de Asia, gran contenido en proteínas, carbohidratos, minerales y vitaminas del grupo B. Contiene grasa de gran calidad que ayuda a prevenir problemas cardiovasculares. Se ha usado tradicionalmente para hacer gachas en Cataluña, su cocción ronda los 15 minutos y puede usarse como sustituto de pastas y arroces.

Cereales poco conocidos

-MIJO: cereal originario de Africa, grano pequeño similar al "alpiste", contiene buena dosis de fósforo, magnesio, hierro, y vitaminas A y B, contiene un 11% más de proteína que el arroz o el trigo y no contiene gluten. Su cocinado oscila entorno a los 45 minutos, se puede usar en sustitución del cuscús, o de pasta en sopas por ejemplo.

Cereales poco conocidos

-Teff: cereal originario de Africa, alto contenido en carbohidratos, vitaminas del grupo B y minerales principalmente calcio, proteína de alto valor ya que contiene una buena cantidad de aminoácidos esenciales. No contiene gluten.

Es un ingrediente muy versátil, se utiliza desde para dar espesor a estofados hasta para elaborar panes y dulces sin gluten. Su cocción ronda 1 hora.

Dietista-Nutricionista Lola López Ruiz

Gracias por su atención



Dietista-Nutricionista Lola López Ruiz