

BUEN ARRANQUE

PARA TENER EN CUENTA

Positivo



Precaución

Aportan hidratos de carbono complejos, que son el tipo de hidratos que deben ser consumidos en mayor proporción en la dieta.

Inducen una mayor ingesta de calcio a través de los lácteos, ya que ambos alimentos suelen consumirse combinados.

Proporcionan sensación de saciedad, por lo que ayudan a calmar el apetito.

Realizan un buen aporte de fibra, sobre todo aquellos que se elaboran con el grano entero, y su consumo está asociado a la prevención de enfermedades, como diabetes, cáncer y obesidad.

Realizan un buen aporte de vitaminas del complejo B y de minerales, pero moderado en cantidades de energía.

Tienen bajo contenido de grasa, por lo que pueden ser ingeridos por personas que deben reducir el colesterol.

Si bien son prácticos y fáciles de preparar, por el proceso de industrialización que atraviesan, tienen menos fibra que otros cereales integrales y **más contenido de sodio o de azúcar.**

Es necesario realizar una buena selección, ya que **algunos tienen más cantidad de azúcar,** como por ejemplo los copos azucarados.

Contienen sodio. La tendencia actual en la industria es disminuir el contenido de sodio de los alimentos.

El consumo de cereales ricos en fibras está asociado a la **reducción del riesgo de periodontitis** (inflamación de las encías).

Las variedades sin gluten, como arroz inflado y hojuelas de maíz, **pueden ser consumidas por celíacos,** previa verificación de su rotulado.

Contienen cantidades moderadas de sodio, por lo que **pueden ser consumidos por hipertensos.**

Cómo elegirlos

Cuando están industrializados, es preciso leer bien el contenido de las etiquetas y controlar la cantidad de sodio y azúcar que poseen. Cuando se compran en dietéticas o a granel, probarlos antes de comprarlos para detectar si tienen gusto agrio.



COMPARACIÓN NUTRICIONAL

(Fibra cada 100 gramos).

Copos de maíz

1,9 gr

Muesli

6,5 gr

Cereal con alto contenido de fibra

28 gr

INGESTA DIARIA RECOMENDADA

30 gramos