

CODINMA se suma al Día Nacional de la Nutrición, iniciativa de FESNAD, cuyo lema este año es `Vayamos al grano`

CODINMA destaca la importancia de los cereales, base de una dieta equilibrada y saludable

- **El trigo, el arroz y el maíz son los cereales más producidos y consumidos a nivel mundial**
- **Se debe priorizar el consumo de cereales integrales y limitar el consumo de dulces, bollería y cereales azucarados a cualquier edad**
- **El consumo de cereales sin gluten únicamente está indicado en personas celiacas y con sensibilidad al gluten no celiaca**

Madrid 28 de mayo de 2020- Los cereales, por riqueza nutricional, son uno de los pilares de una dieta equilibrada y saludable. Son alimentos básicos y a su vez insustituibles dentro de nuestra alimentación y forman la base fundamental de la Dieta Mediterránea.

Desde el punto de vista nutricional, indican desde el [Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid \(CODINMA\)](#), los cereales destacan por su contenido en hidratos de carbono, especialmente de hidratos de carbono complejos en sus variedades integrales, vitaminas del grupo B, vitamina E, minerales y fibra dietética, siendo también las variedades integrales las más ricas en fibra. No obstante, especifican desde el colegio, su valor nutritivo es sensiblemente diferente de una variedad a otra de cereal.

Por estos motivos, los cereales han sido el alimento elegido para protagonizar el **Día Nacional de la Nutrición** – iniciativa de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) cuyo lema este año es `Vayamos al grano` - y al que se ha sumado CODINMA. Luján Soler, decana del Colegio, indica que *“los cereales son alimentos básicos en nuestra alimentación, base de la Dieta Mediterránea. Tienen un buen valor nutricional, que además mejora sustancialmente cuando estos alimentos se combinan entre sí o con otros productos. Además, son relativamente económicos y asequibles”*.

Luján Soler recuerda que los cereales se pueden consumir en cualquier momento del día y *“la energía que aportan se asimila fácilmente por el organismo. Eso sí, hay que priorizar el consumo de cereales integrales y sin olvidar que se debe limitar, a cualquier edad, el consumo de dulces, bollería, pastelería y cereales azucarados, ya que su consumo habitual es perjudicial por el acúmulo de calorías y grasa que provoca en el organismo”*. En relación con los cereales integrales o de grano entero, la decana de CODINMA destaca que *“son más ricos en nutrientes y aportan fibra insoluble, ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales”*.

Por lo que respecta a los diferentes tipos de cereales, existe una amplia variedad, pero de todos ellos, los más producidos y consumidos son el trigo, el arroz y el

maíz, seguidos de la cebada, el centeno, la avena y el mijo. El trigo es el cereal más cultivado en el mundo y es característico de la tradicional Dieta Mediterránea.

Actualmente la población ha incorporado a su dieta los conocidos como pseudocereales, como el trigo sarraceno o la quinoa que, aunque técnicamente no son cereales, son producidos y consumidos del mismo modo que los cereales tradicionales.

Los cereales y el gluten

Muchos cereales se caracterizan por la presencia de gluten en su composición, una proteína sin valor nutricional, pero con gran interés tecnológico. Las personas con enfermedad celiaca, cuyo Día Nacional se celebra este miércoles 27 de mayo, así como las que tienen sensibilidad al gluten no celiaca deben tener esto en cuenta a la hora de elegir los cereales que incluir en su dieta, pues esta debe ser libre de gluten.

Los cereales libres de gluten por naturaleza son el arroz, maíz, quinoa, amaranto, mijo, sorgo, teff y el trigo sarraceno. *“Es muy importante -incide Luján Soler- que se revise el etiquetado de todos los productos, pues, aunque se trata de cereales libres de gluten por naturaleza, pueden encontrarse posibles trazas de gluten por contaminación cruzada”*. Por otra parte, los cereales que sí contienen gluten son el trigo, espelta, cebada, centeno, triticale o derivados de los mismos. Si bien anteriormente la avena también se clasificaba como un cereal con presencia de gluten, actualmente existen variedades que por su composición química son libres de gluten, característica que se reflejará en su etiquetado.

De esta forma, recuerda Soler, *“como decía, es importante revisar la etiqueta de los productos alimenticios, pues hay alimentos procesados que incorporan estos cereales en su composición, como las harinas, panes, pasta, bollería, salsas o embutidos”*. Del mismo modo, la experta de CODINMA recuerda que seguir una dieta libre de gluten únicamente está indicado en personas con enfermedad celiaca y con sensibilidad al gluten no celiaca y *“no debe iniciarse antes de tener la prescripción de un especialista, ya que dificultaría el diagnóstico de la enfermedad”*.

Sobre CODINMA

El [Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid](#) conforma un lugar de encuentro entre profesionales y ciudadanos, que representa y defiende los intereses de sus más de 700 colegiados, así como representa a la profesión del Dietista-Nutricionista, contribuyendo a la promoción del derecho a la salud y a una asistencia sanitaria de mayor calidad

REFERENCIAS:

FESNAD. Decálogo de los cereales. Día Nacional de la Nutrición 2020. Disponible en: <https://www.fesnad.org/?seccion=dinamico&subSeccion=bloque&idS=3&idSS=57>

Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Pan y cereales. Comunidad de Madrid, 2007. Disponible en: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009392.pdf>

Para más información

Isabel Estévez / Bárbara Navarro

iestevez@torresycarrera.com

bnavarro@torresycarrera.com

629 27 90 54