

Alimentación INTEGRAL. ¡todo ventajas!

Además de los cereales integrales, las frutas, verduras, hortalizas, pescados y mariscos son recomendables para que la alimentación sea más completa e "integral"

Saludable, recomendable y completo. Estos son los primeros calificativos que se asocian, en general, a los alimentos integrales. Ahora bien, ¿su consumo es apto para todas las personas?, ¿hay algún límite respecto a su ingesta? Para responder a estas cuestiones conviene aclarar qué características tiene un producto que lleva el apellido de "integral". Este término, en contraposición al de "refinado", se reserva, casi en exclusiva, para aludir a los cereales integrales o para denominar a sus derivados. En los últimos veinte años se ha incrementado, de forma significativa, el número de investigaciones que estudian las ventajas del consumo de cereales integrales. Se les atribuyen beneficios como el aporte de fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos. No obstante, también se pueden detallar otro tipo de ventajas halladas en grupos de alimentos distintos de los cerea-



les integrales a partir de un consumo más "integral" de otros alimentos. De este modo, las frutas, verduras, hortalizas, y también el pescado o el marisco, pueden tomarse de una manera más "integral" desde el punto de vista nutricional y, por lo tanto, más recomendable para nuestra alimentación.

EL CONSUMO INTEGRAL DE OTROS ALIMENTOS. La posibilidad de enriquecer nuestra alimentación de forma que se incluyan más nutrientes u otras sustancias "no nutrientes" pero recomendables, incluye la ingesta de otros alimentos además de los cereales.

Sobre el consumo de fruta, por ejemplo, podría influir de modo directo tomarla en forma de zumo (esta sería la versión "refinada") o entera (versión "integral"). Según un estudio observacional publicado en la revista International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders, la ingesta de 450 kcal a partir de bebidas azucaradas a base de frutas produciría un significativo aumento del



peso corporal. Aumento que no se da cuando la idéntica cantidad de fruta se consume en piezas.

Además de las calorías, también es importante la fibra y los fitoquímicos que se quedan en la licuadora cuando se hace un zumo. En cuanto a las verduras y hortalizas que con frecuencia se consumen cocidas, hay que tener en cuenta que el agua de cocción termina por recoger parte de las vitaminas, minerales y pigmentos (muchos de ellos fitoquímicos). Para evitarlo, una práctica interesante consiste en aprovechar ese caldo para realizar sopas, cremas y enriquecer salsas. Razón por la que conviene cocer las verduras en la mínima cantidad de agua, y alternar esta forma de prepararlas con otras recetas como salteadas, asadas al horno, en brasa, en papillote, etc.

Respecto al pescado, este se puede considerar una fuente apreciable de calcio si se realiza un consumo "integral" y se come entero, con espinas, siempre que sea posible. Es el caso de las especies de pequeño tamaño como los boquerones, chanquetes, anchoas, etc. o bien las variedades que se comercializan en conserva, como las sardinas. De igual forma, algunas variedades de marisco pequeñas que se comen sin pelar, como ■■■■

■ Los alimentos integrales aumentan la sensación de saciedad

■ Su consumo, por su especial riqueza en fibra, ha de limitarse en procesos agudos de diarrea y obstrucción intestinal

■ los camarones, quisquillas y gambas constituyen una buena fuente de calcio.

CONSUMO RECOMENDADO. La ingesta dietética recomendada para la fibra se sitúa entorno a los 14 g por cada 1.000 kcal de gasto energético diario (según el documento de consenso de 2009 de la Asociación Americana de Dietética). Cifras que, en adultos, pueden interpretarse como 25 y 28 g al día para mujeres y unos 38 g para hombres. El consumo habitual de fibra entre la población española, está, sin embargo, bastante alejado de estas cifras: las mujeres españolas toman unos 18 g al día, y los varones alrededor de 21 g.

Son muchos los estudios que han puesto de manifiesto las ventajas que supone para la salud el consumo de cereales integrales que se pueden tomar a través del pan, arroz, pasta, los cereales de desayuno, etc., por lo que se aconseja incorporar de forma habitual dichos alimentos a nuestra dieta. En síntesis, sus beneficios son:

- **Reducir el riesgo de padecer determinados tipos de cáncer.** Según un metanálisis publicado en marzo de 2009 en el *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, que contó con más de 1.700.000 participantes con edades entre 25 y 76 años, las personas que incluyen la ingesta de cereales integrales en su alimentación de forma habitual tienen un riesgo menor de padecer cáncer colorrectal.
- **Aumentar la sensación de saciedad.** Su incorporación habitual en la dieta propicia que se coma menos y que, por tanto, se ingieran menos calorías. Un aspecto importante en el control del peso que ayuda a prevenir la obesidad y a tratarla.
- **Disminuir el riesgo de enfermedades coronarias.** El consumo de cereales integrales, en especial aquellos con fibra soluble (avena y cebada, por ejemplo) disminuye los valores plasmáticos del LDL-colesterol (o colesterol "malo") y la presión arterial, elementos muy relacionados con las patologías cardiovasculares. Además, los cereales integrales tienen un índice glicémico menor que los refinados, es decir, tras su ingesta no se



producen picos elevados de glucosa en sangre por lo que la demanda de insulina es menor en personas con diabetes tipo II.

- **Reducir el riesgo de sufrir diabetes.** En los últimos cinco años numerosos estudios relacionan una ingesta adecuada de cereales integrales con la mejora del pronóstico de padecer esta enfermedad. De ahí que las más recientes guías alimentarias animen a la población a consumir de forma adecuada los cereales integrales.
- **Favorecer el pronóstico y la evolución de distintas patologías gastrointestinales** como el reflujo gastroesofágico, la úlcera duodenal y la diverticulitis.

Ahora bien, hay algunas situaciones especiales en las que ha de limitarse el consumo de cereales integrales por su especial riqueza en fibra. Este sería el caso de los procesos agudos de diarrea, obstrucción intestinal, pre y posoperatorios en los que



se hace necesario seguir dietas de carácter astringente o libres de residuo. Tras la mejora en estos cuadros, el incremento de la fibra en la dieta debe hacerse de manera gradual, ya que el aumento brusco puede provocar flatulencia, distensión y dolor abdominal, además de heces blandas e incluso, diarrea.

LOS FITOQUÍMICOS TAN IMPORTANTES O MÁS QUE LA FIBRA. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), los fitoquímicos son compuestos que las plantas producen para protegerse contra los hongos, las bacterias o los virus. No se conoce, a ciencia cierta, por qué su consumo favorece nuestro bienestar, y aunque no son imprescindibles para el funcionamiento corporal, mejoran la salud y previenen enfermedades. Entre los centenares de sustancias fitoquímicas, los compuestos de carácter fenólico son los más estudiados en la actualidad.

Hay expertos que aseguran que los cereales integrales aportan una amplia cantidad de sustancias fitoquímicas con numerosos beneficios que ahora se empiezan a reconocer. Como muestra de las diferencias que se pueden encontrar entre los alimentos de origen integral y su versión "refinada" basta fijarse en el contenido de fibra del pan, el doble en el de tipo integral (7 g de fibra por 100 g), que en el blanco (3,5 g) y saber que en el proceso de refinado de una harina se reduce entre 200 y 300 veces su contenido en fitoquímicos. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

ALIMENTOS INTEGRALES TAMBIÉN PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

La recomendación, por sus ventajas para la salud, de seguir una alimentación integral no es exclusiva para los adultos. Niños y adolescentes también pueden, y deben, beneficiarse de un estilo de alimentación caracterizado por la presencia de una amplia variedad de cereales integrales, frutas y verduras que garanticen su desarrollo óptimo. Las actuales recomendaciones en el consumo de fibra se realizan a partir del gasto energético diario aproximado, por lo que se pueden aplicar a todas las edades.

El comienzo de la alimentación complementaria, tras la lactancia o compaginada con ésta, es el momento adecuado para ofrecer a los más pequeños alimentos integrales. Con el pan, por ejemplo, se puede comenzar por el de molde integral. Cuando comiencen a tomar alimentos sólidos conviene empezar con la pasta hasta el arroz integral.

Si el objetivo es adecuarse hacia hábitos alimentarios más saludables, este cambio hacia lo integral ha de ser progresivo para que se mantenga en el tiempo, ya que el niño está acostumbrado a otros sabores y enseguida notará la diferencia, lo que puede ocasionar su rechazo. De hecho, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), en su guía "Una alimentación sana para todos", anima a que se elijan alimentos integrales y se integren, de manera progresiva, en los menús infantiles semanales.