

Alimentos integrales que no pueden faltar en la dieta

El consumo regular de cereales integrales se asocia a una reducción del riesgo de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, diabetes, obesidad y cáncer



Integral no es sinónimo de light o de menos calorías, pero sí de una dieta más saludable. El consumo regular de cereales integrales reduce el desarrollo de enfermedades crónicas, en especial enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, obesidad, ciertos tipos de cáncer, así como varias enfermedades gastrointestinales. Esta es la conclusión a la que se llegó tras una revisión bibliográfica publicada en la revista científica *Public Health Nutrition* y realizada por autores españoles. Por otro lado, las actuales guías alimentarias dirigidas a la población y también la Pirámide de la Alimentación Saludable incluyen la recomendación de consumir cereales integrales en sustitución de las versiones refinadas.

Primer paso: promocionar los cereales integrales

En los ensayos clínicos que han comprobado la asociación entre el consumo excesivo de grasas saturadas y trans y una mayor mortalidad por enfermeda-

des cardiovasculares, se ha demostrado que el grado de refinamiento de los cereales tiene una asociación inversa con la salud cardiovascular. Una razón más para apostar por el consumo de cereales integrales.

En el grano del cereal, los diferentes constituyentes están distribuidos de manera desigual. El proceso de refinado, que consiste en la separación del germen y el salvado del endospermo (almidón), supone una pérdida de fibra, minerales, vitaminas y compuestos antioxidantes.

En cuestión de fibra, el pan integral tiene el doble de fibra que el normal, y la pasta integral hasta tres veces más que la refinada. La fibra ha demostrado influir en los niveles de colesterol, glucosa e insulina en sangre, contribuye al equilibrio de la flora intestinal, incrementa el volumen de las heces y promueve la evacuación normal. Los cereales y derivados son los alimentos con mayor grado de refinado. El objetivo alimentario es invertir esta tendencia: apostar por un mayor con-

sumo de cereales integrales en todas sus versiones.

┆ **Cereales de desayuno.** Los mejores son los integrales, los menos azucarados y sin *grasas trans*. El muesli es una opción acertada.

┆ **Arroz integral.** Es un alimento muy completo; como plato principal, guarnición, mezclado con legumbres o componente de desayunos y/o tentempiés (arroz con leche, barritas energéticas...).

┆ **Harinas integrales.** Hacen las recetas más saludables y nutritivas. Se puede comenzar sustituyendo la mitad de la harina refinada por harina integral en la elaboración de bizcochos, magdalenas, pizzas...

┆ **Pastas de todo tipo.** Conviene no pasarse con el punto de cocción de las pastas integrales (macarrones, espaguetis, tagliatelle...) y dejarlas "al dente" para conformar platos deliciosos.

┆ **Pan integral.** Los auténticos panes integrales se elaboran con una al-

ta proporción de harina integral y se diferencian de los "sucedáneos" porque son más densos, compactos y pesados para su tamaño. Algunos de estos panes pseudointegrales son los "panes con fibra", elaborados con harina refinada a la que se añade el salvado del cereal, y los panes multicereales. Estos últimos serán más interesantes cuantas más harinas de cereales integrales usen en su elaboración y cuantas más semillas lleven.

Cuanto más natural, más integral

La verdadera dimensión de la alimentación integral va más allá de escoger los cereales integrales. Para que los alimentos mantengan su verdadera naturaleza integral se debe respetar su ciclo vital, escogerlos lo más próximos a su temporada natural y tiempo de recolección, y lo menos procesados y manipulados posibles. Completan el listado de alimentos integrales los siguientes:

┆ **Legumbres:** Son los alimentos que menor manipulación requieren para consumirse tras su recolección. El conglomerado de nutrientes y sustancias bioactivas es tal (proteínas vegetales, ausencia de colesterol y grasas saturadas, fibra minerales, vitaminas del grupo B, diversos fitoquímicos -lectinas, saponinas, isoflavonas-) que las hacen imprescindibles en los menús, entre 2 y 4 veces por semana. Un plato de lentejas con arroz (legumbre con cereal) provee proteína de alta calidad que sustituye a la ración de carne del menú.

┆ **Frutas frescas sin pelar.** El pelado es un modo de refinamiento por el que se pierden parte de los nutrientes y compuestos bioactivos presentes en la piel y justo debajo de esta. Conviene comer las frutas que lo permitan con piel, bien lavadas para eliminar residuos. Por ejemplo, en las manzanas se han identificado una amplia variedad de fitoquímicos (ácidos hidroxicinámicos, dihidro-

calconas, flavonoides, catequinas y procianidinas) dispersos entre la piel y la pulpa.

┆ **Frutos secos al natural.** El tostado, la fritura o el salado aplicado a los frutos secos envasados altera la interesante composición natural de los frutos secos: empeora el perfil de grasas, aumenta el contenido en sodio... El consejo es comer a diario un puñado de frutos secos al natural.

┆ **Aceite de oliva virgen extra.** Los aceites también se refinan, en algunos casos (girasol, maíz, soja) para hacerlos aptos para el consumo; en otros (oliva) para extraer lo máximo del fruto (aceituna), si bien durante el procesado se pierden nutrientes. El aceite de oliva virgen extra de primera presión en frío es el aceite más integral de todos. En lo nutritivo destaca por su riqueza de ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico), vitamina E y fitosteroles, con carácter cardioprotector.