

Alimentos integrais que non poden faltar na dieta

O consumo regular de cereais integrais asóciase cunha redución do risco de enfermidades crónicas, como as cardiovasculares, a diabetes, a obesidade e o cancro



Integral non é sinónimo de lixeiro ou de menos calorías, pero si dunha dieta máis saudable. O consumo regular de cereais integrais asóciase de xeito inverso ao desenvolvemento de enfermidades crónicas; en especial, enfermidades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, obesidade, certos tipos de cancro, así como varias enfermidades gastrointestinais. Esta é a conclusión á que se chegou tras unha revisión bibliográfica publicada na revista científica *Public Health Nutrition* e realizada por autores españois.

Primeiro paso: promover os cereais integrais

No gran do cereal, os diferentes constituíntes están distribuídos de xeito desigual. O amidón (hidrato de carbono) atópase na capa intermedia, mentres que as proteínas, as graxas e as vitaminas están na máis externa. O farelo comprende as cubertas fibrosas do gran e contén cantidades importantes de fibra, minerais (potasio, magnesio), vitaminas do grupo B e diversidade de fitoquími-

cos (fitatos, fitosteróis, polifenóis, beta-glucanos, lignanos). A capa máis interna denomínase xerme. É rica en minerais e vitaminas do grupo B, e contén a maioría das graxas do cereal. O proceso de refinado, que consiste na separación do xerme e do farelo do endospermo (amidón), supón unha perda de fibra, minerais, vitaminas e compostos antioxidantes. O pan integral ten o dobre de fibra que o normal e, en canto á pasta integral, ata tres veces máis que a refinada. A fibra demostrou que inflúe nos niveis de colesterol, de glicosa e de insulina en sangue, contribúe ao equilibrio da flora intestinal, incrementa o volume das feces e promove a evacuación normal.

Os cereais e derivados son os alimentos con maior grao de refinado. O obxectivo alimentario é inverter esta tendencia: apostar por un maior consumo de cereais integrais en todas as súas versións.

- └ **Cereais de almorzo.** Os mellores son os integrais, os menos azucrados e sen graxas trans.
- └ **Arroz integral.** É un alimento moi

completo e, polo tanto, adecuado para un consumo habitual; como prato principal, como gornición, mesturado con legumes ou como compoñente de almorzos e/ou de refrixerios (arroz con leite, barriñas enerxéticas...).

- └ **Fariñas integrais.** Fan as receitas máis saudables e nutritivas. Pódese comezar substituíndo a metade da fariña refinada por fariña integral na elaboración de biscoitos, madalenas, pizzas...
- └ **Sémolas (cuscús).** É unha alternativa espesante á pataca e tamén un ingrediente principal de pratos consistentes, como o cuscús con año ou con verduras e froitos secos.
- └ **Pastas de todo tipo.** Uns minutos máis de cocción son suficientes para cocer "ao dente" as pastas integrais (macarróns, espaguetes, tagliatelle...) e deixalas listas para conformar pratos deliciosos.
- └ **Pan integral.** Os auténticos pans integrais elabóranse cunha alta proporción de fariña integral e di-

feréncianse dos "sucedáneos" porque son máis densos, compactos e pesados para o seu tamaño. Algúns destes pans "pseudointegrais" son os "pans con fibra", elaborados con fariña refinada á que se lle engade o farelo do cereal e os "pans multicereais". Estes últimos serán máis interesantes cantas máis fariñas de cereais integrais usen na súa elaboración e cantas máis sementes leven.

Canto máis natural, máis integral

A verdadeira dimensión da alimentación integral vai máis alá de escoller os cereais integrais. Para que os alimentos manteñan a súa verdadeira natureza integral débese respectar o seu ciclo vital, escollelos o máis próximos á súa tempada natural e tempo de recollida, e o menos procesados e manipulados posible. Completan a listaxe de alimentos integrais os seguintes:

- └ **Legumes.** Son os alimentos que menor manipulación requiren para consumirse tras a súa recollida. O conglome-

merado de nutrientes e substancias bioactivas é tal (proteínas vexetais, ausencia de colesterol e graxas saturadas, fibra mineral, vitaminas do grupo B, diversos fitoquímicos –lectinas, saponinas, isoflavonas–) que os fan imprescindibles nos menús, entre 2 e 4 veces por semana. Un prato de lentellas con arroz (legume con cereal) prové proteína de alta calidade que substitúe a carne do menú.

- └ **Froitas frescas sen pelar.** O pelado é un modo de refinamento polo que se perden parte dos nutrientes e compostos bioactivos presentes na pel e xusto debaixo desta. Por iso convén comer as froitas que o permitan con pel, ben lavadas para eliminar os residuos agroalimentarios e a sucidade que queden adheridos. Como exemplo, nas mazás, identificáronse unha ampla variedade de fitoquímicos (ácidos hidroxicinámicos, dihidrocalconas, flavonoides, catequinas e procianidinas) dispersos entre a pel e a polpa. A acción sinérxica destes compostos ten efectos benéficos que van máis alá do

nutricional no tratamento dietético de enfermidades crónicas como a diabetes e as dislipemias.

- └ **Froitos secos ao natural.** O tostado, a fritura ou o salgado aplicado aos froitos secos envasados altera a interesante composición natural dos froitos secos: empeora o perfil das graxas, aumenta o contido en sodio, a calor destrúe vitaminas... O consello é comer a diario un puñado de froitos secos ao natural.
- └ **Aceite de oliva virxe extra.** Os aceites tamén se refinan; nalgúns casos (xirasol, millo, soia) para facelos aptos para o consumo e noutros (oliva) para extraer o máximo do froito, aínda que durante o procesado se perden nutrientes. O aceite de oliva virxe extra de primeira presión en frío é o aceite máis integral de todos. No nutritivo, destaca pola súa riqueza de ácidos graxos monoinsaturados (ácido oleico), vitamina E e fitosteróis, con carácter cardioprotector.