

PARA UNA DIETA SALUDABLE:

## Los cereales integrales también se deben consumir con moderación

Para quienes están interesados en mantener una alimentación saludable, los cereales integrales pueden ser una interesante alternativa. Eso sí, los expertos aseguran que no todos son iguales, por lo que hay que estar atentos a sus contenidos.

Rinat Ratner, directora de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo (UDD), dice que hoy existen en el mercado muchas marcas con atractivas propuestas que vinculan su consumo a la pérdida de peso y que no necesariamente son los mejores productos para ello.

¿Cómo hacer una buena elección, entonces? La experta recomienda que los productos integrales no contengan azúcar adicionada o que si tienen, que sea en pocas cantidades. Otra buena alternativa son los cereales integrales endulzados con stevia, sucralosa u otro edulcorante libre de calorías, los que mantienen un sabor dulce sin el aporte calórico del azúcar o la miel, siendo estos productos adecuados para personas con exceso de peso, insulinoresistencia, diabetes o que simplemente desean cuidar la figura.

Los niveles de grasa también se deben considerar. La académica de la UDD señala que lo ideal es que estos productos no contengan más de 3 gramos de grasa por porción y que aporten, al menos, 3,5 gramos de fibra.

“El consumo de fibra es fundamental para un adecuado estado de salud, pero lamentablemente en nuestra población es bajo, alcanzando en promedio los 10 a 15 gramos por día, siendo la recomendación para la población adulta de entre

Hay productos de este tipo que son altos en azúcar y sodio, por lo que los especialistas llaman a los consumidores a leer las etiquetas y a elegir los más saludables. También es importante no excederse en las porciones.



Rinat Ratner, directora de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo.

20 y 30 gramos.

“El aporte de fibra produce mayor saciedad, previene el cáncer de colon y entrega nutrientes fundamentales que se encuentran en la cáscara y germen del grano y que no están presentes en las versiones refinadas, como las vitaminas del complejo B”, explica.

El sodio también debe ser tomado en cuenta. Una porción no debiera tener más de 130 mg para ser integrado en una dieta saludable.

### LEER EL ETIQUETADO

Rinat Ratner explica que en el etiquetado nutricional que traen las cajas de cereales, por norma, deben aparecer sus ingredientes de mayor a menor. De esta forma, los que están presentes en el producto en más cantidad aparecen primero. “Entonces, si el azúcar se encuentra en los tres primeros lugares de la etiqueta, debe evitarse”, señala la especialista.

La porción sugerida por esta nutricionista para quienes quieran consumir cereales integrales al desayuno, colación u once es de ¼ de taza, considerando que esa porción equivale a dos rebanadas de pan de molde integral light. Esta porción puede ir acompañada de una taza de leche, yogurt o leche cultivada, mejor aún si son descremados. Y de una porción de frutas, para complementar el aporte de vitaminas y minerales.

Otra opción que vale la pena considerar es la avena, la cual es un cereal alto en fibra de tipo soluble, por lo que contribuye a regular los niveles de azúcar y colesterol en el sangre reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares. La cantidad sugerida es de



El consumo de fibra es fundamental para un adecuado estado de salud.

### NIÑOS Y CEREALES INTEGRALES

Generalmente, los padres compran a sus hijos cereales dulces y con colores llamativos, para que estos se entusiasmen con el consumo de cereales y tomen un desayuno más completo. En ese sentido, la directora de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, Rinat Ratner, opina que es importante que los padres asuman la tarea de motivarlos y de generar un hábito en ellos de consumir alimentos menos refinados, con menor cantidad de azúcar y sal e idealmente que integren el consumo de lácteos descremados, frutas, verduras, pescados y legumbres como parte de una dieta saludable y equilibrada a lo largo de todo el día.

3 cucharadas soperas, e idealmente, acompañarla con leche o yogurt descremados y una fruta.

De cualquier modo, se debe recordar que el consumo de un solo alimento saludable no garantiza una dieta saludable, por lo que la selección debe ser adecuada a lo largo de todo el día. “No ganamos nada

incluyendo una porción de cereales integrales si el resto de nuestra dieta no es saludable”, enfatiza.

### GRANOLA Y MUESLI

La granola y el muesli también son productos que contienen cereales integrales, pero hay que considerar que

habitualmente tienen miel y frutos secos, lo que los hace aportar una cantidad importante de calorías. De todas maneras, Rinat Ratner dice que las personas que realizan ejercicio o que tienen un peso saludable pueden consumirlos, cuidando las cantidades. Lo indicado en este caso —advierte— es no sobrepasar la ½ taza.