

# Al disfrutar de los Granos Enteros

## Usted va por buen camino

Los granos enteros han estado en nuestras mesas como un alimento vital para los seres humanos por miles de años, pero hoy en día, los alimentos hechos con granos enteros se asocian con importantes beneficios para la salud.

"Las personas creen que de los granos enteros solo obtendrán fibra, y esto sólo les ayudará a tener una mejor digestión, la verdad es que, además de fibra, los granos enteros aportan importantes de nutrientes, en los que están minerales y vitaminas necesarios; pero además, tiene componentes fitonutrientes como los fitoestrógenos, antioxidantes, polifenoles y otros componentes activos que tienen un papel clave en la reducción de enfermedades.", comentó Joanne Slavin, profesora de nutrición especializada en alimentos de granos enteros en la Universidad de Minnesota, agregando: "Además, algunos de estos fitonutrientes, no se puede obtener comiendo sólo frutas y verduras".

Las Guías Alimenticias para los Estadounidenses recomiendan comer diariamente al menos tres productos de grano entero, basándose en los resultados de investigaciones que vinculan mayores beneficios a la salud con tres porciones diarias de alimentos de grano entero.

Los granos enteros son la semilla entera, también conocida como núcleo, está compuesta por tres partes clave: el salvado, el germen y el endoesperma.

Los granos enteros generalmente son molidos en harina para panes, cereales, pasta, galletas y otros alimentos como harina de avena de arroz, café, cebada. Entre los granos



más populares son el arroz, maíz, palomitas de maíz, centeno, cebada, arroz salvaje, trigo sarraceno, burgol (trigo partido), el mijo, la quinoa y el sorgo.

Teniendo en cuenta las preferencias de los consumidores, algunos alimentos preparados, como panes y pastas, se refinan para darle una textura más atractiva, pero cuando se refina el grano, se elimina la mayor parte del salvado, el germen, las vitaminas B y E, las grasas no saturadas y un 75 por ciento de los fitonutrientes, resultando en la pérdida de la fibra. Para compensar esta pérdida, y por ley, muchos productos están fortificados con ácido fólico, vitaminas y minerales en los mismos niveles en que se encuentran en el grano entero de forma natural.

**Una dieta rica en granos enteros ha mostrado reducir las enfermedades crónicas.**

**ENFERMEDADES DEL CORAZÓN >** La evidencia indica una relación entre el consumo de granos enteros y el menor riesgo de enfermedad cardíaca. Las dietas bajas en grasas ricas en alimentos de grano entero tienden a disminuir el colesterol LDL y los triglicéridos.

**DIABETES >** la American Diabetes Association recomiendan el consumo de los granos enteros para reducir el riesgo de la diabetes, y para mantener niveles saludables de glucosa en la

sangre. Los estudios sugieren que hay mejor control de la glucosa en sangre en personas con o sin diabetes, pero además pueden reducir los niveles de insulina en ayunas y de resistencia a la insulina.

**CANCER>** Los alimentos de grano entero pueden reducir el riesgo de cáncer, a través de distintos mecanismos. Las fibras y ciertos almidones que se encuentran en los granos enteros fermentan en el colon y ayudan a mejorar la salud gastrointestinal. También contienen antioxidantes que ayudan a proteger al organismo contra el daño de la oxidación. Algunos científicos creen que en los granos enteros hay otras sustancias que pueden afectar los niveles hormonales y posiblemente disminuir el riesgo de cáncer relacionado con las hormonas, como el cáncer de mama, cervico-uterino y de próstata.

**CONTROL DEL PESO>** Estudios demuestran que los granos enteros pueden ayudar a satisfacer el apetito durante períodos más prolongados, y esto hace que la persona coma menos.

**Los granos enteros son parte una dieta saludable.**

## CÓMO ENCONTRAR LOS GRANOS ENTEROS

Los consumidores a menudo creen poder identificar los productos de grano entero por su nombre, color o contenido de fibra. El color del producto no indica que sea de grano entero. Muchos panes son de color marrón porque se ha agregado melaza o colorante. Muchos productos de grano entero, como los cereales, son de color claro. A pesar de la creencia popular, los alimentos de grano entero no son secos ni granulados. Algunos alimentos de grano entero pueden ser más densos y tener un agradable sabor a "nuez". Para asegurarse que un producto está elaborado con granos enteros, debe encontrarse el término: "grano entero" en la lista de ingredientes de la etiqueta nutricional.