

CHARLAS PARA LA COMUNIDAD

## CEREALES Y LEGUMBRES

*La base de una alimentación sana*



En los últimos años, la ciencia de la nutrición puso mayor énfasis en el estudio de la alimentación orientada a preservar la salud y prevenir enfermedades.

La mitad de las muertes en Occidente son producto de la aterosclerosis; sin embargo hasta no hace mucho, la carne y los productos lácteos se consideraban la piedra angular de una alimentación correcta.

Ahora sabemos que el tipo de grasa que se encuentra en los alimentos de origen animal es la responsable del aumento del colesterol, uno de los principales factores de riesgo cardio-vascular reconocido.

Está demostrado que el consumo habitual de alimentos de origen vegetal: cereales, legumbres, frutas y verduras, PROTEGE al organismo influyendo positivamente sobre la salud y la longevidad.

Los cereales y las legumbres han constituido la base de la alimentación humana desde que el hombre primitivo deja de ser recolector para ser productor de alimentos...

La propuesta es llegar a la comunidad con la intención de modificar nuestra cocina, a la luz de los nuevos conocimientos científicos ¡que revalorizan nuestros viejos hábitos!

## ¿PARA QUÉ COMEMOS?

Con los alimentos recibimos la **energía** (combustible) y los **nutrientes** (materiales) que nuestro organismo necesita para funcionar correctamente y mantener su estructura.

## ¿CUÁLES SON ESOS NUTRIENTES?

Los **hidratos de carbono** y las **grasas** son los nutrientes proveedores de energía; mientras que las **proteínas** y **minerales** son utilizados para construir y mantener estructuras; las **vitaminas**, la **fibra**, y el **agua**, actúan como reguladores de funciones esenciales.

La mayoría de los alimentos tiene combinaciones de nutrientes, pero ninguno proporciona **todos** los que son necesarios, por lo que es fundamental realizar una alimentación lo más variada posible.

## ¿QUÉ SON LAS PROTEÍNAS?

Son el componente básico de todos nuestros órganos y de nuestro sistema de defensa. Están formadas por unidades llamadas aminoácidos. El organismo humano es incapaz de formar algunos, por lo que es fundamental conseguirlos a través de lo que comemos.

### ¿Qué alimentos tienen más proteínas?

Carnes, lácteos y huevo: alimentos de origen **animal** que aportan proteínas de **alto valor biológico**, ya que tienen todos los aminoácidos que necesitamos.

Cereales y legumbres: alimentos que por ser de origen **vegetal** aportan proteínas que carecen de algunos aminoácidos.

### ¿Se puede mejorar la calidad de una proteína vegetal?

Sí. Combinándola con una pequeña cantidad de proteína animal (pan con queso, arroz con leche, polenta con salsa bolognesa); o bien combinándolas entre sí: cereal + legumbre (arroz con arvejas, por ejemplo).

**Cuando no ingerimos suficientes calorías, el cuerpo recurre a sus propias proteínas para “malgastarlas” y utilizarlas como combustible; afectando el estado de salud y las defensas del organismo.**

## ¿QUÉ SON LAS GRASAS?

Son la forma que tiene el organismo de almacenar energía. Son fuentes concentradas de calorías (aportan 9 calorías por gramo). Están formadas por unidades llamadas ácidos grasos. Estos pueden ser: **saturados** (que aumentan el colesterol), **monoinsaturados** (que lo disminuyen), y **poliinsaturados** (que el organismo no puede fabricar, por lo que son esenciales).

### ¿Qué alimentos aportan grasas?

Aceite, manteca, margarina, mayonesa, crema, quesos, fiambres, carnes, nueces, maníes, aceitunas, palta, poroto de soja.

Los alimentos de **origen animal** (con la excepción del pescado) aportan **grasa saturada y colesterol**, por lo que nos conviene limitar su consumo.

### ¿QUÉ SON LOS HIDRATOS DE CARBONO?

Son la principal fuente de energía del organismo; cuando se digieren se convierten en glucosa. Pueden ser SIMPLES o COMPLEJOS.

**Los HdeC simples o azúcares:** se encuentran en *frutas* y, básicamente, en *azúcar y dulces*, que carecen de otros nutrientes (“calorías vacías”).  
**Los HdeC complejos o almidones:** se encuentran en *algunas hortalizas, cereales y legumbres*. Son alimentos completos que aportan, además, proteínas, vitaminas, minerales y fibra.

### ¿QUÉ ES LA FIBRA?

Es la parte de los alimentos vegetales que no puede ser digerida por nuestras enzimas digestivas. La capacidad de hidratarse, fijando agua, aumenta el volumen de las heces y mejora la función intestinal.

### ¿Qué alimentos aportan más fibra?

*Frutas, hortalizas, legumbres y cereales integrales.*

### ¿Todos los alimentos con fibras actúan igual?

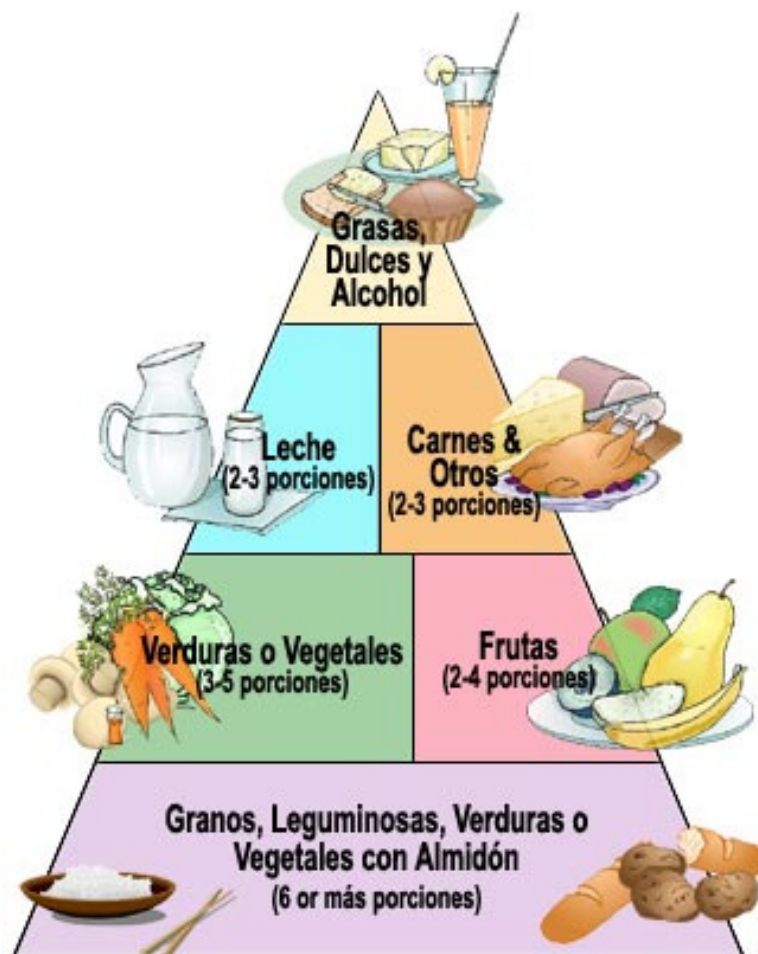
Depende del tipo de fibra que predomine. Existen dos fracciones: fibra soluble (en frutas, verduras, avena y legumbres) y fibra insoluble, propia de la cubierta de los cereales, tallos, hojas y piel de frutas y verduras.

La fibra soluble cuando se hidrata forma una masa viscosa en el estómago que retarda la evacuación y atrapa a los nutrientes, dificultando la absorción en el intestino. A su vez, cuando llega al colon, es atacada por las bacterias (fermentación) que la utilizan como nutriente, favoreciendo el mantenimiento de la flora.

Una alimentación rica en fibra con buen aporte de su fracción soluble disminuye el riesgo cardiovascular (combate la obesidad y el colesterol) a la vez que colabora en el control de la diabetes (enlentece la absorción de la glucosa) y protege contra el cáncer de colon (diluye cancerígenos).

### ¿QUÉ EXPRESA LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN CORRECTA?

Presenta a la población los cinco grupos de alimentos básicos (cereales-legumbres / frutas-verduras / carnes-huevo / lácteos / grasas) que deben estar presentes cada día en nuestra mesa, mostrando en forma gráfica la proporción de cada uno de ellos que debiéramos consumir ara cumplir con las recomendaciones para el hombre sano.



## ¿QUÉ SON LOS CEREALES?

Son las semillas o granos de las plantas gramíneas (**trigo, arroz, maíz, avena, cebada, centeno**). Cada grano está compuesto por varias capas: las envolturas o salvado que contiene la mayor parte de la fibra, el endosperma que contiene el almidón y la mayor parte de la proteína del cereal; y el germen, solo el 3%, pero concentra varios nutrientes: **proteínas, vitamina B1, Vitamina E**.

### ¿Cómo se consumen?

En la actualidad, prácticamente la totalidad de la harina que se utiliza para la elaboración de subproductos (pan, galletitas, pastas) es blanca y surge de la molienda, previa separación de envolturas y germen.

### ¿Qué aportan a la alimentación?

Los cereales **son fuente de HdeC complejos (almidón)**, proteínas de valor biológico reducido (por falta de algunos aminoácidos y, solo si son integrales, de **fibra y vitamina B1**).

**La harina cuando más blanca y el producto cuanto más refinado, menor es su valor nutricional.** En los cereales fortificados se intenta compensar estas pérdidas.

## ¿QUÉ SON LAS LEGUMBRES?

Son vegetales cuyos frutos están dispuestos en hileras dentro de vainas (lentejas, arvejas, habas, porotos, garbanzos, soja, maní). Se consumen secas y cocidas, previa hidratación, para mejorar su digestibilidad.

### ¿Qué aportan a la alimentación?

Muchas **calorías** (ue van de 300 cada 100 gramos en el garbanzo a más de 500 en la soja o en el maní). Tienen un alto contenido de **proteínas** (20%) y de **hierro** (6-8 mg%) por lo que, nutricionalmente, pueden ser el sustituto vegetal de las carnes, siempre que se los consuma con cereales y vitamina C para mejorar la absorción del hierro.

La mayoría tienen poca **grasa** y, al ser vegetal, **poliinsaturada**. Son una buena fuente de **fibra soluble**, por lo que se constituyen en alimentos beneficiosos en la mesa de las personas con diabetes o colesterol elevado.

## ¿POR QUÉ ESTÁN EN LA BASE DE LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA?

La ciencia de la nutrición los ha revalorizado teniendo en cuenta que son los alimentos más convenientes para nuestra salud: **aportan toda la energía que necesitamos, proteínas que se complementan entre sí, sin grasa saturada ni colesterol y con abundante fibra de tipo soluble**, por lo que junto con las frutas y las verduras deberían constituir la mayor parte de nuestra alimentación diaria.

Ahora nos queda lo más difícil: que toda esta información vaya cambiando nuestros hábitos de compra y, con creatividad, armar menús en los que todos los alimentos estén presentes en la

## ¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

### Guía alimentaria para personas sanas

1. Consuma alimentos variados.
2. Mantenga un peso saludable.
3. Disminuya las grasas, en especial las saturadas.
4. Consuma abundantes frutas, hortalizas, cereales y legumbres.
5. Use el azúcar con moderación.
6. Utilice la sal y el sodio con moderación.
7. Si bebe alcohol, hágalo con medida.