

La Fundación Española de la Nutrición se une a la FESNAD para conmemorar el Día Nacional de la Nutrición cuyo lema es `Vayamos al grano´

Por todas sus propiedades nutricionales, debemos estimular el consumo de cereales

Los cereales de grano entero y los cereales integrales son uno de los alimentos más ricos en fibra, junto a las legumbres

Se recomienda un consumo de entre 4 y 6 raciones de cereales y derivados al día

Los alimentos a base de cereales han sido uno de los grupos de alimentos más consumidos durante el confinamiento

Desde la entrada en vigor de la Norma de Calidad para el pan, está regularizada la comercialización del pan integral, que debe contener un 100% de harina integral

El Día Nacional de la Nutrición organizado por la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD), cuyo lema este año es `Cereales, vayamos al grano´, tiene como eje principal los cereales, un alimento que ha sido la base de la dieta de la Humanidad desde hace miles de años. Dada la importancia de este alimento y sus aportes nutricionales de hidratos de carbono complejos, fibra, proteínas, minerales y vitaminas, la [Fundación Española de la Nutrición \(FEN\)](#) se suma a este día y quiere remarcar la importancia de su presencia en la Dieta Mediterránea.

La Fundación Española de la Nutrición siempre ha destacado la importancia de los cereales en la dieta. “Se trata de uno de los grupos más consumidos por la población española, según datos del estudio ANIBES, un trabajo científico coordinado por la FEN y publicado en la revista ‘*Nutrients*’. Sus propiedades nutricionales son muy amplias, como ocurre en el caso de los integrales o de grano entero, uno de los alimentos más ricos en fibra insoluble y nutrientes de la Dieta Mediterránea, junto a las legumbres. Además, debido precisamente a sus cualidades, es un alimento muy recomendable para consumir, no solo en el desayuno, sino en cualquier momento del día ya que nos proveen de una importante fuente de energía. Sin olvidar -matiza la FEN- que, “a cualquier edad, debemos prestar atención al consumo de cereales refinados, dulces, bollería, pastelería y cereales azucarados, cuya ingesta debe ser ocasional”.

Son muchos los cereales que se han ido incorporando a nuestra dieta a lo largo de los años, pero de todos ellos, los más importantes en nuestra alimentación y los más consumidos -destaca la FEN- son el trigo, el maíz y el arroz, seguidos de la avena, la cebada y el centeno, entre otros. Las diferencias principales en la composición de estos cereales están en el contenido en fibra y micronutrientes.

El consumo de cereales y derivados en España

Según datos del Panel de Consumo Alimentario en España, ofrecido por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) el consumo de cereales y productos derivados se ha visto disminuido a lo largo de los años desde el 2000. Si se toman en consideración los últimos datos disponibles, referentes al consumo del año 2019, “nos encontramos que, a excepción de las pastas, los cereales de grano entero y sus derivados han disminuido su consumo con respecto al año anterior. Estos datos reflejan el paulatino abandono a la Dieta Mediterránea en España, pero no debemos olvidar cuál es la base de nuestra alimentación”, indican los expertos de la FEN. “Por todas sus propiedades nutricionales, debemos estimular el consumo de cereales, entre 4 y 6 raciones s al día”, recomiendan.

Un dato esperanzador se ha observado tras el confinamiento derivado de la crisis por coronavirus, en el que uno de los grupos de alimentos que más ha aumentado su consumo ha sido el de las harinas y sémolas, tal como indican los datos de consumo en los hogares del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. “Haber pasado estas últimas semanas sin salir de casa nos ha mostrado una ligera mejoría en cuanto a la alimentación, por lo general los españoles han mejorado la compra de alimentos frescos, con un acercamiento a la Dieta Mediterránea. Además, muchos se han acercado a los fogones, animándose a preparar no solo productos de repostería casera sino también pan y otras preparaciones más elaboradas”, destacan desde la Fundación. “Esperamos que estos hábitos iniciados durante el confinamiento se mantengan y se impulse el consumo de los alimentos más tradicionales de nuestra dieta”, explican.

Del campo a la mesa

Desde que se cosechan hasta que llegan al consumidor, los cereales pasan por diversos procesos técnicos para fabricar los distintos productos derivados. En general, podemos encontrar los cereales en forma de grano entero, como el arroz, la avena o el maíz o en forma de productos más procesados, como las harinas, pan, pastas, cereales de desayuno, productos de bollería y pastelería e, incluso, tras su fermentación también están presentes en las bebidas alcohólicas y otros productos fermentados. “Se debe primar el consumo de los cereales de grano entero y, en los productos derivados, es importante elegir las variedades integrales, pues el proceso de molturación al que se someten las harinas integrales permite conservar partes del grano que contienen una mayor cantidad de micronutrientes y fibra, a diferencia de lo que ocurre con las harinas refinadas”, indican desde la FEN.

En este sentido, sirva como ejemplo que desde la entrada en vigor de la nueva Norma de Calidad para el pan el pasado 2019, está regularizada la comercialización del pan integral, así como de otras variedades, como el pan de grano entero o el pan de leña. De esta forma, tal y como indica la normativa, “únicamente pueden ser etiquetados como integrales aquellos panes que presenten un 100% de harina integral, y en el caso que tenga mezcla de harina integral y harina blanca, tiene que aparecer el porcentaje de harina integral que contiene el pan”, destacan desde la Fundación. “Lo mismo ocurre con los panes que son de harinas procedentes de distintos cereales; en el etiquetado debe mostrarse el nombre de los cereales que lo compongan, ya que si no puede llevar a confusión al consumidor y pensarse que está consumiendo un pan integral” añaden.

Desde la Fundación Española de la Nutrición, recomiendan “siempre, a la hora de elegir un pan, cualquier otro cereal o pasta, debemos consultar sus ingredientes para saber su composición y, además, también es interesante conocer la información nutricional para poder elegir la mejor opción en función de su contenido por 100 g de sal, grasas y azúcar”.

Sobre la Fundación Española de la Nutrición

La Fundación Española de Nutrición (FEN), en sus más de 35 años de existencia, tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional. La FEN ha sido la principal promotora de la creación de la Fundación Europea de la Nutrición (European Nutrition Foundation, ENF).

<http://www.fen.org.es/>

Para más información:

Oficina de prensa de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)

prensa@fen.org.es

Tel. 91 447 07 59 / 629 27 90 54

www.fen.org.es