

# Cereales, arroz y pasta integrales: todo beneficios

Desde CAPRABO **sabemos cuánto te importa la alimentación y salud de los tuyos** y, por eso, hemos creado esta sección, dónde encontrarás información nutricional, un espacio en el que aclarar vuestras dudas más frecuentes, sugerencias de productos saludables para los más pequeños, recetas para hacer en familia... ¡Y eso no es todo!

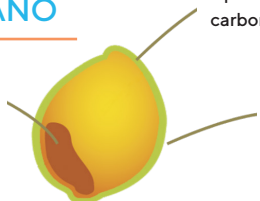
También dispones de **juegos y actividades infantiles** para que compartas con los niños y niñas de la casa, y que, sin duda, te ayudarán a promover la alimentación saludable mediante el juego.

La pasta, el arroz y el pan son alimentos básicos en el menú de cualquier familia y sus beneficios nutricionales los hacen indispensables en la dieta de pequeños y mayores. Para aprovechar al máximo esos beneficios han de ser integrales, ya que estos aportan un alto contenido en fibra y más proteínas, vitaminas, minerales y fitoquímicos que los refinados.



## PARTES DEL GRANO

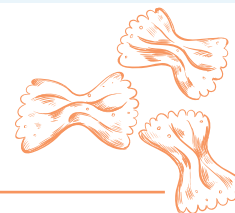
**Germen**  
Nos provee de vitaminas, minerales y antioxidantes



**Endospermo**  
Aporta hidratos de carbono y proteínas

**Salvado**  
Aporta fibra, proteínas, vitaminas y minerales

## ¿Por qué elegir integral antes que refinado?



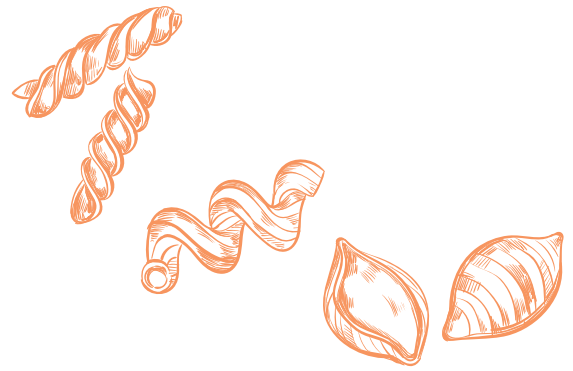
La razón principal son los nutrientes, que se pierden en el proceso de refinado. Al convertir el cereal en pasta, arroz o pan blanco no se aprovecha el salvado -la cáscara-, que es rico en fibra, ni el germen, que contiene vitaminas B y E, ácido fólico, fósforo, zinc y magnesio.

Los cereales integrales conservan la fibra, lo que contribuye a aliviar el estreñimiento, favorece el tránsito intestinal, ayuda a regular el sobrepeso y la obesidad y en la prevención y control de la diabetes tipo 2. Además, protege frente al cáncer colorrectal y las enfermedades cardiovasculares, reduce el colesterol malo (LDL) y también los niveles de azúcar en sangre.

Estos beneficios se deben a que la fibra:

- Atrapa enzimas digestivas y nutrientes (azúcares, ácidos grasos, colesterol...), con lo que ralentiza e impide su digestión y absorción. Así, se asimilan menos azúcares, menos colesterol, menos grasas y, en consecuencia, también menos calorías.
- Es el alimento saludable para las bacterias del colon (intestino). Ingerir la suficiente fibra hará que nuestra microbiota intestinal se mantenga en buen equilibrio y ejerza efectos positivos en el organismo.

Además, la fibra aumenta la sensación de saciedad, lo que contribuye a reducir la ingesta de otros alimentos.



## ¿Cuándo introducir alimentos integrales en la dieta?

Se pueden incluir las versiones integrales desde el inicio de la alimentación complementaria. Hay que aprovechar que los niños están descubriendo nuevos sabores y texturas para acostumbrarlos a los productos integrales y evitar que a futuro tengan que habituarse a su sabor. Además, al tener más nutrientes, obtendrán más beneficios desde que son pequeños y la fibra ayudará a que su microbiota intestinal se desarrolle adecuadamente.

A partir de los tres años, la frecuencia de consumo de cereales integrales deberá estar en consonancia con la actividad física que se realice. Los días de más deporte serán los más adecuados para incluir en su dieta un plato de pasta o arroz integral.

Un bocadillo con pan integral o una ensalada de pasta son opciones interesantes para tomar en un día de excursión al campo o la playa y servirán, además, para reponer energía.



## ¿CÓMO RECONOCER ESTOS PRODUCTOS EN LA TIENDA?

Ahora que conocemos las bondades de los productos integrales, lo siguiente es compararlos con la seguridad de que de verdad son integrales.

- Si se denomina integral tiene que ser 100% integral. De lo contrario, no podrá llamarse así y deberá indicar el porcentaje de harina integral o grano entero que contiene.
- Pan multicereales, de centeno, con avena, con semillas, de maíz... Que el pan tenga un color oscuro o lleve semillas no lo hace integral si no está elaborado con harinas integrales.
- La denominación pan de masa madre no equivale a integral. Hace referencia a la forma de fermentación, que utiliza microorganismos naturalmente presentes en los cereales en vez de levaduras añadidas.
- La pasta integral debe contener en sus ingredientes sémola integral. Si es una pasta que se ha elaborado con harina refinada a la que se ha añadido salvado debería denominarse pasta con salvado añadido.
- Si hablamos de arroz, el envase debe especificar que es 100% integral o el porcentaje de arroz integral que lleva.
- Que un producto sea ecológico no equivale a integral.
- Tampoco los cereales poco habituales, como la espelta, el centeno o la avena, son más saludables si no son integrales.







# ¿QUÉ PASA CON MIS CEREALES?



¿Seguro que ha llegado Súper Gramínea y te los ha cambiado por otros!

Ella hace estas cosas cuando no le gustan los cereales que tomas.

¡Mira! ¿Ves? ¡Te ha dejado a cambio una caja de arroz hinchado!

¡Es mucho más saludable que los azucarados que estabas comiendo!

¿Arroz hinchado?  
¿Y Súper Gramínea quién es?



¡Hola, chicos!

¿Os apetece saberlo todo sobre los cereales?

¡Pues vamos!

Dame la mano, ¡Kun!

¡Ya voy!

## ¡RECUERDA!

Para desayunar o merendar siempre es mejor comer cereales sin azúcar.

Para darles más sabor, puedes añadirles fruta o yogur natural.

## ¿Qué son los cereales?

### LOS CEREALES

Se obtienen de las **plantas gramíneas**.

¿Te suenan el trigo, el arroz, el maíz o la avena?

De sus **granos** se obtienen distintos tipos de **harinas**, que pueden servir para elaborar pan y muchos otros alimentos.



### LOS PSEUDOCEREALES

Tienen propiedades parecidas, pero en lugar de granos, son **semillas de flores**.

¡La quinoa o el trigo sarraceno **se digieren muy bien y no tienen gluten!**



SOLUCIÓN:  
'maiz'  
'quinoa', 'maíz'  
'centeno', 'arroz', 'trigo', 'avena', 'y avena'

# ¿CUÁNTOS CEREALES CONOCES?

¿Sabes por qué son buenos para la salud?  
¡Vamos al grano!

## ¡Variados y completos!

Estos cereales y pseudocereales han perdido algunas letras.

¿Sabrías adivinar cuáles son?



T \_ I \_ O



A \_ \_ O \_



\_ \_ E \_ T \_ N \_ O



Q \_ \_ N \_ O \_



M \_ Í Z



A \_ E \_ \_ \_

### LOS CEREALES

Contienen muchas **vitaminas y minerales**.

Nos aportan mucha **energía** para nuestro día a día.

Además la **fibra** que contienen **nos ayuda a ir al baño** mucho mejor.

SIN GLUTEN



## ¡Mira todo lo que se puede hacer con cereales!

La mayor parte de los cereales se transforman en harinas.  
**¡Encuentra aquí todo lo que se puede elaborar con estas!**

¿Cuántos  
pedacitos  
de cada  
uno?



**SOLUCIÓN:** 6 rebanadas de pan (pan de molde integral) | 4 magdalenas | 3 barras de pan con semillas | 8 macarrones | 5 galletas | 1 barrita de cereales.

## ¿Hay alguna diferencia?

Afina tus súper poderes.  
**¿Podrías encontrar las siete?**



Muchos cereales tienen gluten, una proteína que está en la semilla y es la responsable de que la masa del pan sea esponjosa.

Hay personas que no pueden digerir el gluten: son celiacas.

El arroz, el trigo sarraceno, el maíz o la quinoa no lo contienen, así que los pueden consumir sin problemas.

**SOLUCIÓN:** espaguetis de trigo refinado / espaguetis de espelta (1), galletas de trigo con chocolate / galletas caseras de avena (2), Super Gramínea vestida de azul / de amarillo (3), dos panecillos de harina refinada / dos de harina integral (4), una magdalena / una mazorca de maíz (5), un cuadro con flores / un cuadro con una espiga de trigo (6), un plato con donuts / un bol de cereales con fruta (7).

# ¿SABES CÓMO ES UN CEREAL?

**Integral o refinado: ¡esa es la cuestión!**

## GERMEN

Una combinación perfecta de **vitaminas, minerales y antioxidantes** que ayudan a desarrollar los **músculos**, los **huesos** y los **dientes**.

## SALVADO

Rico en **fibra, vitaminas y minerales**, imprescindibles para crecer sanos, **hacer caca con regularidad** y **no enfermarse**.

## ENDOSPERMO

Relleno de **almidón**, una buena fuente de **energía** que, además, sirve para fortalecer las **defensas**.

## ¿POR QUÉ ES MEJOR EL CEREAL INTEGRAL?

El integral es el **cereal completo**: conserva el **salvado** y el **germen**. En cambio, el refinado ha perdido gran parte de sus propiedades.

Por eso, el cereal integral...



Es mucho más nutritivo



Tiene infinidad de vitaminas y minerales



Llena más



Ayuda a ir al baño



Es perfecto para tu salud

## PLATOS INTEGRALES

¿Puedes ayudar a Edda y Kun a terminar estos platos hechos con cereales integrales?

¡Ve a por tus lápices de colores!



Rebanadas de pan integral con tomate



Macarrones integrales con verduras

## ¡BARRITAS DE CEREALES!

¿Qué os parece si elaboramos unas ricas barritas de cereales súper energéticas?

¡Os las podéis llevar para desayunar en el cole o merendar en el parque!

### INGREDIENTES

300 g de copos de avena

2 plátanos

¼ taza de nueces

17 dátiles hidratados

1 poco de sal

1 toque de canela

Aceite de oliva virgen extra

1

Calienta el horno a 160 °C.

2

Aplasta los plátanos con un tenedor.

3

Añade la avena, la sal, las nueces y la canela.

4

Quítale el hueso a los dátiles y trocéalos bien pequeños.

5

Mezcla bien la masa.

6

Unta un papel vegetal con aceite de oliva sobre la bandeja del horno.

7

Extiende la masa y hornéala durante 30 min.

8

Deja enfriar y corta en trozos.





## ¿Cómo acostumbrar a los pequeños a tomar alimentos integrales?

Es muy fácil, ya que no es necesario cambiar ningún hábito. Tan solo hay que sustituir la pasta, el arroz, el pan y los cereales por sus versiones integrales.

Lo más importante es que el cambio hacia lo integral sea progresivo y sutil, para que se mantenga en el tiempo, ya que si el pequeño está acostumbrado a otros sabores notará muy rápido la diferencia y podría rechazarlos.



## DESAYUNOS

Se puede comenzar con los cereales de desayuno integrales, primero mezclando una cucharada de estos con los cereales de siempre y aumentando de manera gradual la cantidad. Conviene recordar que el mero hecho de ser integrales no los hace más saludables si llevan azúcar. Debemos elegir siempre los que no tengan azúcares añadidos, o contengan menos del 10%, y endulzarlos en casa con canela, frutas, etc. Otra manera de iniciar a los pequeños es con la repostería elaborada con harina integral. Al principio, se puede mezclar harina refinada e integral y aumentar la proporción de esta última con el tiempo.



## COMIDAS Y CENAS

Cualquier receta de pasta o arroz se puede elaborar con sus versiones integrales. Con un acompañamiento saludable, como verduras, pescado o carnes blancas, y sazonado con especias –para reducir la cantidad de sal– disimularemos el sabor de la pasta o el arroz integral y se acostumbrarán casi sin darse cuenta.

En la cocina, hay que tener en cuenta que el arroz y la pasta integral suelen tener mayores tiempos de cocción. En el caso del primero, un truco es dejarlo en remojo al menos dos horas y cocinarlo después. Además, necesitará tres vasos de agua por cada vaso de arroz crudo. La harina también está en muchas preparaciones caseras (empanadillas, rebozados, croquetas, masas de pizza...). Solo sustituyéndola por harina integral ya mejoraremos la receta. Eso sí, hay que consumir estos platos con moderación y elegir ingredientes saludables que los acompañen, como hortalizas, pescado azul, etc.



## ALMUERZOS Y MERIENDAS

El rey de las meriendas es, sin duda, el pan, y el integral es una opción más que acertada para la preparación de los sándwiches o bocadillos de los más pequeños. Si ya están acostumbrados al pan blanco, cambiar a uno 100% integral puede costarles. Cuando se trata de panes tostados, picos, etc..., es más fácil empezar a consumir integrales 100%. En el resto, podemos empezar con panes con un bajo porcentaje integral e ir aumentando.

Para que llevar a cabo este cambio sea fácil, en CAPRABO encontrarás desde panes con diferentes porcentajes de harina integral hasta otros 100% integrales.



## Contigo en cada etapa:

te ayudamos a aclarar las dudas más frecuentes sobre nutrición infantil.



**Nos encanta preparar postres en familia, pero nos damos cuenta de que los bizcochos integrales no quedan tan esponjosos y que tienen un sabor más fuerte.**

El color de la harina integral suele ser más oscuro, aunque esto depende del tipo de cereal, y su sabor más fuerte y concentrado. Por eso, los productos que se elaboran con ella resultan más fuertes en cuanto a color y sabor. Además, hay dos tipos de harinas: las de fuerza y las flojas o débiles. Estas últimas, también llamadas de repostería, proporcionan una textura mucho más suave y esponjosa. Son muchas las harinas integrales para repostería que se comercializan elaboradas a base de grano blando, con el fin de facilitar la esponjosidad y obtener un sabor menos fuerte. Aún así, no llegan a ser tan ligeras como las procesadas, pero sí mucho más nutritivas. Por eso, recomendamos acostumbrarse poco a poco.

**¿Puede ser perjudicial consumir demasiada fibra?**

Un exceso de fibra, por encima de 50-60 gramos al día, puede generar molestias gastrointestinales y algún déficit nutricional, por la dificultad en la absorción de nutrientes que provoca. De todas maneras, no hay que alarmarse ni controlar el consumo de fibra, ya que es muy complicado alcanzar esta cantidad dentro de una ingesta normal. De hecho, lo más habitual es que no se llegue a los 25 gramos de fibra diarios recomendados.

**Mis hijos se han acostumbrado a comer sobre todo pasta, arroz y pan y quizá puedan estar tomando estos alimentos en exceso ¿Cuál es la recomendación de consumo para niños?**

Uno de los nutrientes principales en la dieta de los niños son los hidratos de carbono o carbohidratos, que son el componente mayoritario de los alimentos que comen. El aporte de energía de los hidratos de carbono -4 kcal/gramo- es fundamental en la infancia, ya que se encuentran en periodo de crecimiento y desarrollo y, por tanto, las necesidades energéticas son proporcionalmente mayores

a las de la edad adulta. Además, deben consumirse también en función de la actividad física que se realice, sin desplazar a otros alimentos necesarios, como las verduras y legumbres. Igualmente, siempre es mejor que los cereales y sus derivados sean integrales, ya que contienen el grano completo del cereal, con toda la fibra, proteínas, vitaminas, minerales y otras sustancias bioactivas (fitoquímicos) beneficiosas.