

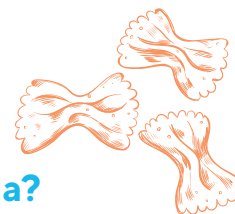
Cereals, arròs i pasta integrals: tot beneficiós

A CAPRABO **sabem que l'alimentació i la salut dels teus t'importen**. Per això hem creat aquesta secció on trobaràs informació nutricional, respostes als teus dubtes més freqüents, suggeriments de productes saludables per als més petits, receptes per fer en família... I això no és tot!

També disposes de **jocs i activitats infantils** que pots compartir amb els nens i les nenes de casa teva i que, sens dubte, t'ajudaran a promoure l'alimentació saludable mitjançant el joc.

La pasta, l'arròs i el pa són aliments bàsics en el menú de qualsevol família i els seus beneficis nutricionals els fan indispensables a la dieta de petits i grans. Per aprofitar al màxim aquests beneficis han de ser integrals, ja que aporten un alt contingut en fibra i més proteïnes, vitamines, minerals i fitoquímics que els refinats.

Per què hem de preferir l'opció integral a la refinada?



La raó principal són els nutrients que es perden en el procés de refinatge. En convertir el cereal en pasta, arròs o pa blanc, no s'aprofita el segó –la pellofa–, que és ric en fibra, ni el germen, que conté vitamines B i E, àcid fòlic, fòsfor, zinc i magnesi.

Els cereals integrals conserven la fibra, cosa que contribueix a alleujar el restrenyiment, afavoreix el trànsit intestinal, ajuda a regular el sobrepès i l'obesitat, i a prevenir i controlar la diabetis tipus 2. A més, protegeix enfront del càncer colorectal i les malalties cardiovasculars, redueix el colesterol dolent (LDL) i també els nivells de sucre en sang.

Aquests beneficis es deuen al fet que la fibra:

- Atrapa enzims digestius i nutrients (sucres, àcids grassos, colesterol...), amb el que alenteix i impedeix la seva digestió i absorció. Així, s'assimilen menys sucres, colesterol, greixos i, en conseqüència, també menys calories.

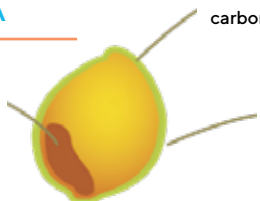
- És un aliment saludable per als bacteris del còlon (intestí). Ingerir fibra en quantitat suficient farà que la nostra microbiota intestinal es mantingui en equilibri i exerceixi efectes positius sobre l'organisme.

A més, la fibra augmenta la sensació de sacietat, cosa que contribueix a reduir la ingesta d'altres aliments.



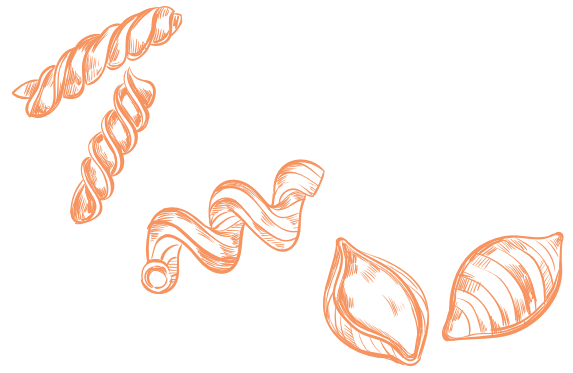
PARTS DEL GRA

Germen
Ens proveeix de vitamines, minerals i antioxidants



Endosperma
Aporta hidrats de carboni i proteïnes

Segó
Aporta fibra, proteïnes, vitamines i minerals



Quan s'han d'introduir aliments integrals a la dieta?

Es poden incloure les versions integrals des de l'inici de l'alimentació complementària. Cal aprofitar que els nens estan descobrint nous sabors i textures per acostumar-los als productes integrals i evitar que, en un futur, s'hagin d'habituar al seu sabor. A més, com aporten més nutrients, obtindran més beneficis des que són petits i la fibra ajudarà al bon desenvolupament de la seva microbiota intestinal.

A partir dels tres anys, la freqüència de consum de cereals integrals haurà d'estar d'acord amb l'activitat física. Els dies en què es faci més esport seran els més adequats per incloure a la seva dieta un plat de pasta o d'arròs integral.

Un entrepà amb pa integral o una amanida de pasta són opcions interessants per menjar un dia d'excursió al camp o la platja i serviran, a més, per carregar energia.



COM PODEM RECONÈIXER AQUESTS PRODUCTES A LA BOTIGA?

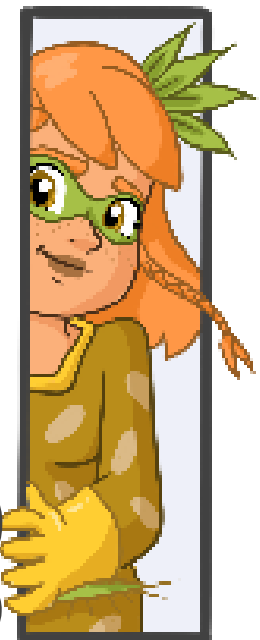
Ara que coneixem les bondats dels productes integrals, el següent pas és comprar-los amb la seguretat que realment són integrals.

- Si un aliment rep la denominació d'integral, ha de ser 100% integral. En cas contrari, no podrà dir-se així i haurà d'indicar el percentatge de farina integral o de gra sencer que conté.
- Pa multicereals, de sègol, amb civada, amb llavors, de blat de moro... Que el pa tingui un color fosc o porti llavors no el fa integral si no està elaborat amb farines integrals.
- La denominació 'pa de massa mare' no equival a integral. Fa referència a la forma de fermentació, que utilitza microorganismes naturalment presents en els cereals en comptes de llevats afegits.
- La pasta integral ha de contenir, entre els seus ingredients, sèmola integral. Si és una pasta que s'ha elaborat amb farina refinada a la qual s'hi ha afegit sègol, hauria de denominar-se pasta amb sègol afegit.
- Si parlem d'arròs, l'envàs ha d'especificar que és 100% integral o el percentatge d'arròs integral que porta.
- Que un producte sigui ecològic no equival a integral.
- Tampoc els cereals poc habituals, com l'espelta, el sègol o la civada, són més saludables si no són integrals.





QUÈ PASSA AMB ELS MEUS CEREALS?



RECORDA!

Per esmorzar o per berenar, sempre és preferible menjar cereals sense sucre.

Per donar-los més sabor, pots afegir-hi fruita o iogurt natural.

Què són els cereals?

ELS CEREALS

S'obtenen de les **plantes gramínies**.

Et sonen el blat, l'arròs, el blat de moro o l'avena?

Dels seus **grans** s'obtenen diferents tipus de **farines**, que poden servir per fer pa i molts altres aliments.

ELS PSEUDOCEREALS

Tenen propietats semblants, però, en comptes de grans, són **llavors de flors**.

La quinoa o el blat negre **es digereixen molt bé i no contenen gluten!**

'duen
de moro i
'quinq
'blat
'jòbes 's'orri
'plà: 'òlçmí

QUANTS CEREALS CONEIXES?

Saps per què són bons per a la salut?
Anem al gra!

Variats i complets!

Aquests cereals i pseudocereals han perdut algunes lletres.

Sabries endevinar quins són?



B _ _ T



A _ _ O _ _



_ È _ O _ _



Q _ _ N O _ _



B _ _ T _ _ E
M _ R _ _



A _ E _ _ _

ELS CEREALS

Contenen moltes **vitamines i minerals**.

Ens aporten molta **energia** per al nostre dia a dia.

A més, la **fibra** que contenen **ens ajuda a anar al bany** molt millor.

SENSE GLUTEN

Mira tot el que es pot fer amb cereals!

La major part dels cereals es transformen en farines.
Descobreix tot el podem fer amb elles!

Quants
de comptar
pots



SOLUCIÓ: 6 llesques de pa (pa de motlle integral) | 4 magdalenes | 3 barres de pa amb lliavors | 8 macarrons | 5 galetes | 1 barretó de cereals.

Hi ha alguna diferència?

Afina els teus superpoders.
Podries trobar-ne set?



Molts cereals contenen gluten, una proteïna que es troba a la llavor i és la responsable que la massa del pa sigui esponjosa.

Hi ha persones que no poden digerir el gluten: són celiaques.

L'arròs, el blat negre, el blat de moro o la quinoa no en contenen, així que els poden consumir sense problema.

SOLUCIÓ: espaguetis de blat refinat / espaguetis d'espelta (1), galetes de blat amb xocolata / galetes casolanes d'ovena (2), Súper Granínia vestida de blau / de groc (3), dos panets de farina refinada / dos de farina integral (4), una magdalena / una panotxa de blat de moro (5), un quadre amb flors / un quadre amb una espiga de blat (6), un plat amb dànons / un bol de cereals amb fruita (7).

SAPS COM ÉS UN CEREAL?

Integral o refinat: aquesta és la qüestió!

GERMEN

Una combinació perfecta de **vitamines**, **minerals** i **antioxidants** que ajuden a desenvolupar els **músculs**, els **ossos** i les **dents**.

SEGÓ

Ric en **fibra**, **vitamines** i **minerals**, imprescindibles per créixer sans, **fer caca regularment** i **no posar-se malalt**.

ENDOSPERMA

Farcit de **midó**, una bona font d'**energia** que, a més, serveix per enfortir les **defenses**.

PER QUÈ ÉS MILLOR EL CEREAL INTEGRAL?

L'integral és el **cereal complet**: conserva el **segó** i el **germen**. En canvi, el refinat ha perdut gran part de les seves propietats. **Per aquest motiu, el cereal integral...**



És molt més nutritiu



Conté infinitat de vitamines i minerals



Omple més



Ajuda a anar al bany



És perfecte per a la salut

PLATS INTEGRALS

Pots ajudar Edda i Kun a acabar aquests plats fets amb cereals integrals?

Ves a buscar els teus llapis de colors!



Llesques de pa integral amb tomàquet



Macarrons integrals amb verdures

BARRETES DE CEREALS!

Què us sembla si preparem unes delicioses barretes de cereals superenergètiques?

Us les podeu endur a l'escola per esmorzar o al parc per berenar!

INGREDIENTS

300 g de flocs d'avena

2 plàtans

¼ tassa de nous

17 dàtils hidratats

Una mica de sal

Un toc de canyella

Oli d'oliva verge extra

1

Escalfa el forn a 160 °C.

2

Aixafa els plàtans amb una forquilla.

3

Afegeix-hi l'avena, la sal, les nous i la canyella.

4

Retira el pinyol dels dàtils i trosseja'ls ben petits.

5

Barreja bé la massa.

6

Unta un paper vegetal amb oli d'oliva i posa'l sobre la safata del forn.

7

Escampa la massa i enforna-la durant 30 min.

8

Deixa-la refredar i talla-la a trossos.



Com podem acostumar els petits a menjar aliments integrals?

És molt fàcil, ja que no cal canviar cap hàbit. Tan sols hem de substituir la pasta, l'arròs, el pa i els cereals per les seves versions integrals.

El més important és que el canvi cap a l'opció integral sigui progressiu i subtil perquè es mantingui en el temps, ja que si el petit està acostumat a altres sabors, notará ràpidament la diferència i podria rebutjar-los.



ESMORZARS

Es pot començar amb els cereals de desdèjuni integrals, primer barrejant una cullerada d'aquests amb els cereals de sempre i augmentant de manera gradual la quantitat. Convé recordar que el SIMPLE fet de ser integrals no els fa més saludables si porten sucre. Hem de triar sempre els que no incloguin sucres afegits, o els que tinguin menys del 10%, i endolcir-los a casa amb canyella, fruites, etc. Una altra manera d'iniciar els petits és amb la rebosteria elaborada amb farina integral. Al principi, es pot barrejar farina refinada i integral i, amb el temps, augmentar la proporció d'aquesta darrera.



ESMORZARS I BERENARS

El rei dels berenars és, sens dubte, el pa, i l'integral és una opció més que encertada per a la preparació dels sandvitxos o entrepans dels més petits. Si ja estan acostumats al pa blanc, canviar a un de 100% integral els pot resultar difícil. Quan es tracta de pa torrat, bastonets, etc., és més fàcil començar a consumir-los 100% integrals. Pel que fa a la resta, podem introduir primer pans amb un percentatge integral baix i anar augmentant-lo.

Perquè sigui fàcil aplicar aquest canvi, a CAPRABO trobaràs des de pans amb diferents percentatges de farina integral fins als 100% integrals.



DINARS I SOPARS

Qualsevol recepta de pasta o d'arròs es pot elaborar amb la versió integral d'aquests aliments. Amb un acompanyament saludable, com ara verdures, peix o carns blanques, i assaonant amb espècies -per reduir la quantitat de sal- dissimularem el sabor de la pasta o l'arròs integral i s'hi acostumaran gairebé sense adonar-se'n.

A la cuina, cal tenir en compte que l'arròs i la pasta integral solen tenir temps més llargs de cocció. En el cas del primer, un truc és deixar-lo en remull almenys dues hores i cuinar-lo després. A més, caldran tres gots d'aigua per cada got d'arròs cru. La farina també està en moltes preparacions casolanes (crestes, arrebossats, croquetes, masses de pizza...). Simplement pel fet de substituir-la per farina integral ja millorarem la recepta. Això sí, cal consumir aquests plats amb moderació i triar ingredients saludables que els acompanyin, com ara hortalisses, peix blau, etc.



Amb tu a cada etapa:

t'ajudem a aclarir els dubtes més freqüents sobre nutrició infantil.

Ens encanta preparar postres en família, però ens adonem que els bescuits integrals no queden tan esponjosos i que tenen un sabor més fort.

El color de la farina integral sol ser més fosc, encara que això depèn del tipus de cereal, i el seu sabor és més intens i concentrat. Per això, els productes que s'elaboren amb aquesta farina resulten més forts quant a color i sabor. A més, hi ha dos tipus de farines: les de força i les fluixes o febles. Aquestes últimes, també anomenades de pastisseria, proporcionen una textura molt més suau i esponjosa. Són moltes les farines integrals que es comercialitzen per fer rebosteria elaborades a base de gra tou, amb l'objectiu de facilitar l'esponjositat i obtenir un sabor menys fort. Tot i això, no arriben a ser tan lleugeres com les processades, però sí molt més nutritives. Per aquest motiu, recomanem acostumar-s'hi a poc a poc.

Els meus fills s'han acostumat a menjar sobretot pasta, arròs i pa i potser poden estar prenent aquests aliments en excés. Quina és la recomanació de consum per als nens?

Un dels nutrients principals en la dieta dels nens són els hidrats de carboni o carbohidrats, que són el component majoritari dels aliments que comentes. L'aportació d'energia dels hidrats de carboni -4 kcal/gram- és fonamental durant la infància, ja que els nens es troben en període de creixement i desenvolupament i, per tant, les necessitats energètiques són proporcionalment més grans

que les dels adults. A més, també cal tenir en compte l'activitat física que facin, sense desplaçar altres aliments necessaris, com les verdures i llegums. Igualment, sempre és preferible que els cereals i els seus derivats siguin integrals, ja que contenen el gra complet del cereal, amb tota la fibra, proteïnes, vitamines, minerals i altres substàncies bioactives (fitoquímics) beneficioses.

Pot ser perjudicial consumir massa fibra?

Un excés de fibra, per sobre de 50-60 grams al dia, pot generar molèsties gastrointestinals i algun dèficit nutricional per la dificultat que provoca en l'absorció de nutrients. De tota manera, no hi ha cap motiu per almar-se ni controlar el consum de fibra, ja que és molt complicat aconseguir aquesta quantitat dins d'una ingesta normal. De fet, el més habitual és que no s'arribi als 25 grams de fibra diaris recomanats.