LITORALPRESS

Fecha: 22-11-2024
Fuente: mestizosmagazine
Título: **Cereales en el desayuno: ¿cómo elegir la mejor alternativa?**

Visitas: 1.129
VPE: 3.782

Favorabilidad: No Definida

Link: https://www.mestizos.cl/actualidad-animal/2024/11/22/cereales-en-el-desayuno-como-elegir-la-mejor-alternativa.html

Priorizar los que tengan menor número de ingredientes, mayor cantidad de fibra dietética y alto contenido en proteínas en el caso de los deportistas, son algunas de las recomendaciones. Todo buen día comienza con un buen desayuno.

Así dicta el dicho popular que, en la práctica, es un hecho muy cierto pues esta primera comida del día es una fuente importante de energía y nutrientes después de un ayuno durante la noche, satisfaciendo así las necesidades energéticas y nutricionales para el funcionamiento del organismo. Del mismo modo, el desayuno contribuye a la calidad y cantidad de la alimentación, al aumentar el consumo de fibra, calcio, hierro, ácido fólico, vitamina C y zinc, entre otros nutrientes.

De hecho, los especialistas plantean que este debe contener entre un 20% y un 35% de los requerimientos diarios de energía.   Así, las personas suelen buscar distintas alternativas para conseguir un desayuno saludable y, en ese contexto, uno de los grandes protagonistas son los cereales. "Se trata de granos procesados en base a maíz, trigo, arroz, avena y/o cebada y representan una buena opción para el desayuno por ser fuentes importantes de vitaminas, minerales y fibra dietética.

Además, aportan energía que es parte de los requerimientos necesarios para las personas", asegura Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins** (**UBO**).   En este sentido, la profesional advierte que no todos los cereales son lo mismo y que es fundamental poner atención a ciertos puntos a la hora de elegirlos. "Revisar los sellos frontales que advierten sobre el contenido de energía, sodio, azúcares totales y grasas saturadas es un buen primer paso. Luego, conviene analizar los ingredientes, prefiriendo aquellos que tengan un menor número.

Asimismo, es recomendable priorizar los que tengan mayor contenido de fibra dietética y, en el caso de los deportistas, revisar los que tienen más proteínas, pues eso favorece la recuperación muscular", comenta Rodríguez.   Dentro de las opciones presentes en el mercado, una que ha llamado la atención son los cereales Paccari, marca ecuatoriana mundialmente reconocida por su calidad y proceso de producción sostenible. A base de hojuelas de maíz y trigo con chocolate, son totalmente orgánicos, veganos, libres de azúcares añadidas, conservantes y colorantes. Su envase de 250 gramos promete 10 porciones para endulzar las mañanas de manera saludable.

Tal ha sido el éxito del producto, que han ampliado su catálogo con otras opciones como el muesli orgánico, una combinación de hojuelas de trigo y avena integral, arroz inflado y láminas de chocolate.   Si bien son una opción sumamente recomendable, Rodríguez llama a cuidar las porciones, pues "la ración de cereales recomendada dependerá de los requerimientos de las personas y de sus objetivos nutricionales. Sin embargo, a modo general, la ingesta podría ser de ¾ de taza e ir aumentando en función de diversos factores como la edad, sexo y nivel de actividad física", puntualiza.   Tags