

ALIMENTOS REFINADOS FRENTE A LOS INTEGRALES. ALTERNATIVAS A LOS CEREALES REFINADOS.

En el proceso de refinado de los alimentos (azúcar, cereales...) se elimina casi la totalidad de los nutrientes útiles del alimento y se conservan las calorías, quedándonos con calorías vacías: engordamos y nos faltan nutrientes. Los alimentos integrales (o morenos) contienen más fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos que los alimentos refinados (o blancos). Los cereales integrales tienen un IG bajo o moderado frente a los refinados que tienen un IG alto.

Alimento Integral	Alimento Refinado
Rico en fibra, minerales, vitaminas y polifenoles	Pobre en fibra, minerales, vitaminas y polifenoles
IG bajo o moderado	IG alto
Regulan la glucemia	Elevan la glucemia
No favorecen inflamación	Favorecen inflamación

Índice glucémico de distintos preparados integrales y refinados

Harina integral de trigo	70
Harina blanca de trigo	85
Pan integral de trigo	70
Pan integral de centeno	45
Pan blanco de trigo	85
Pasta blanca de trigo	70
Pasta integral de trigo	50
Cebada entera	25
Cebada perlada	60
Arroz integral	40
Arroz blanco	70

En el proceso de refinado del cereal se elimina la cáscara del cereal (donde se acumulan la mayoría de los pesticidas). Un cereal refinado contiene menos pesticidas que un cereal integral de agricultura convencional. **Lo ideal es consumir cereales integrales y ecológicos.** Los cereales integrales contienen sustancias anticáncer como la fibra, polifenoles, lignanos y saponinas.

Los cereales, aunque ricos en proteínas, suelen ser deficitarios en un aminoácido esencial llamando lisina, por lo que deben complementarse con alimentos ricos en este aminoácido como son las legumbres. El amaranto y la quínoa no presenta este déficit. Además, la mayoría de los cereales son ligeramente inflamatorios y para compensar este efecto debemos siempre acompañarlos de alimentos antiinflamatorios como vegetales, legumbres, frutos secos o semillas.

Es preferible los cereales en **grano entero**, por ser más nutritivos y completos. En segundo lugar se prefieren los copos de cereales (si los hacemos en casa con un molino para copos conservarán la mayoría de sus nutrientes). En tercer lugar la pasta fresca y la pasta dura, y en último lugar el pan y la repostería.

Para el consumo diario daremos preferencia a los cereales que contienen **menos gluten**, que son menos inflamatorios y presenta menor CG: quínoa, avena, cebada, arroz integral, trigo sarraceno, mijo y amaranto. Para panadería y repostería elegiremos espelta, kamut y centeno. Conviene limitar el consumo de trigo y maíz.

Para cocinar los cereales, primero se deben lavar bajo un chorro de agua fría y después se dejan en remojo unas cuantas horas. Lo ideal es germinarlos, así son más digestivos y aumentan sus nutrientes. Cuando el agua hierva, se añaden los cereales y se cocinan a fuego lento hasta que el agua se consuma. Una vez cocinados, se pueden guardar en la nevera 3 días en un recipiente de vidrio.

Producto (1 taza)	Agua	Tiempo de cocción
Avena (copos)	2 tazas	10 min
Cebada	3 tazas	75 min
Arroz integral	2.5 tazas	45 min
Trigo sarraceno	2 tazas	15 min
Mijo	3 tazas	45 min
Arroz salvaje, rojo, negro	3 tazas	60 min
Quínoa	2 tazas	15 min
Amaranto	3 tazas	15 min