

# Cereales

## VAYAMOS AL GRANO

Hábitos  
para toda  
**la vida**



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

**28** | **2020**  
DE MAYO | XIX edición

Organizador



[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

Con el apoyo de



FESNAD está formada por:



# Hábitos para toda la vida



- 1 Los cereales han sido y son la base de la alimentación de nuestro entorno. Aportan energía de fácil asimilación por el organismo
- 2 Los cereales integrales o de grano entero, son más ricos en nutrientes y aportan fibra insoluble, ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales. Constituyen parte de una dieta mediterránea saludable
- 3 El refinado, es decir el proceso de transformación para la obtención de harinas, puede conllevar la pérdida de fibra insoluble, sales minerales y vitaminas
- 4 Su valor nutritivo es sensiblemente diferente de una variedad de cereal a otra
- 5 Son ricos en hidratos de carbono y la fuente principal de energía junto con las grasas
- 6 El consumo de cereales sin gluten únicamente están indicado en personas celiacas y sensibles al gluten
- 7 Los cereales pueden consumirse en cualquier momento del día
- 8 Los cereales tienen un buen valor nutricional, que además mejora sustancialmente cuando estos alimentos se combinan entre sí o con otros productos como legumbres o alimentos de origen animal
- 9 Representan el alimento más económico en referencia a sus costos en calorías y proteínas
- 10 A cualquier edad, debe limitarse el consumo de dulces, bollería, pastelería y cereales azucarados