



**Día Nacional de la Nutrición. 28 de mayo de 2020.**

**Cereales. “Vayamos al grano”.**

**Hábitos para toda la vida.**

Este año, el día Nacional de la Nutrición, nos recuerda que los cereales, son un pilar fundamental, en nuestra dieta mediterránea. E incide en la necesidad de hacer de su consumo un hábito saludable, que nos acompañe durante toda la vida.

**Pero ¿Por qué es importante el consumo de cereales?**

Los cereales, (arroz, trigo, maíz, centeno, avena, cebada, etc.) son alimentos ricos en Hidratos de Carbono y éstos proporcionan una parte muy importante de la energía necesaria para las distintas funciones y actividades de nuestro organismo. Además, si los elegimos integrales o de grano entero, aumenta mucho su valor nutricional y nos aportan fibra, ácidos grasos esenciales y vitaminas y minerales, que tienen una repercusión muy positiva en nuestra salud.

Es decir, al tomarlos integrales, por el mismo precio, elegimos un alimento mucho más beneficioso. Lo mismo sucede cuando los combinamos entre sí, o los mezclamos con legumbres o alimentos de origen animal. Y es que ya nos lo decían nuestras abuelas, no hay nada mejor que unas lentejas con arroz, para templar el cuerpo y levantar el ánimo.

Los cereales se pueden comer en cualquier momento del día, una rebanada de pan integral con tomate natural y un chorrito de aceite de oliva, en nuestro desayuno, es un buen aliado para comenzar el día. Y no hay que perder de vista, que los cereales son alimentos económicos.

A la hora de elegirlos, tenemos que tener en cuenta que cuando se transforman para obtener harinas, pierden parte de la fibra, sales minerales y vitaminas que contienen. Muchas veces los cereales que se toman en el desayuno, o para merendar, contienen azúcares y grasas saturadas añadidas, lo mismo sucede con la bollería industrial, dulces y pastelería, por eso es importante limitar el consumo de estos alimentos, ya que cómo es bien sabido, un exceso de grasas saturadas y de azúcares en nuestra dieta, son perjudiciales para la salud.

Y es que ya nos lo decía “El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha”

**“La salud de todo el cuerpo, se fragua en la oficina del estómago”**