

Cereales

VAYAMOS AL GRANO

Hábitos para toda la vida



Decálogo de los cereales



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

28
DE MAYO

2020
XIX edición



Organiza



Colabora

Cereales

VAYAMOS AL GRANO



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

Cereales

VAYAMOS AL GRANO



Hábitos para toda **la vida**



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

Cereales

VAYAMOS AL GRANO



Hábitos para toda **la vida**



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

Cereales

VAYAMOS AL GRANO



Hábitos para toda **la vida**



4

Su valor nutritivo es sensiblemente diferente de una variedad de cereal a otra

Cereales
VAYAMOS AL GRANO



Hábitos para toda **la vida**



5

Son ricos en hidratos de carbono y la fuente principal de energía junto con las grasas

Cereales
VAYAMOS AL GRANO



GLUTEN
FREE

Hábitos para toda **la vida**



6

El consumo de cereales sin gluten únicamente está indicado en personas celiacas y sensibles al gluten

Cereales
VAYAMOS AL GRANO



Hábitos para
toda **la vida**



7

Los cereales pueden consumirse en cualquier momento del día

Cereales

VAYAMOS AL GRANO



Hábitos para toda **la vida**



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

Cereales

VAYAMOS AL GRANO



Hábitos para toda **la vida**



9

Representan el alimento más económico en referencia a sus costos en calorías y proteínas

Cereales
VAYAMOS AL GRANO



Hábitos para
toda **la vida**



10

A cualquier edad, debe limitarse el consumo de dulces, bollería, pastelería y cereales azucarados