

# Cereales

## VAYAMOS AL GRANO

Hábitos  
para toda  
la vida



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

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

Organizador

Con el apoyo de

FESNAD está formada por:



FESNAD  
FEDERACIÓN DE NUTRICIÓN

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



# 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 está 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



