

Los cereales

Los cereales han sido la base de la alimentación tradicional de todas las grandes civilizaciones. Sin embargo, la dieta actual es deficitaria en estos alimentos, injustamente acusados de engordar.



Durante las últimas décadas, ha descendido drásticamente el consumo de cereales en la civilización occidental. Sin embargo, estos alimentos son muy necesarios para lograr una alimentación equilibrada, tanto si se toman en forma de grano entero o descascarillado, como si se consumen procesados en forma de pastas, panes, papillas, galletas, etc.:

- Los cereales tienen pocas grasas y son una fuente no despreciable de vitaminas B y E.

- Son eminentemente alimentos energéticos: el 70% de su peso es almidón, es decir, hidratos de carbono complejos o de absorción lenta, que no pasan a la sangre a gran velocidad como ocurre con los hidratos de carbono simples



(miel, azúcares de caña o remolacha), de absorción rápida y mucho menos interesantes desde el punto de vista nutricional.

- Los cereales integrales son ricos en fibras insolubles, que aceleran el tránsito intestinal y favorecen la contracción muscular del intestino. Por eso, son beneficiosos para aliviar el estreñimiento, las hemorroides o el síndrome del colon irritable.

Además, la fibra contribuye a bajar la tasa de colesterol "malo".

A pesar de todas estas virtudes, el 45% del aporte calórico de la dieta nacional proviene de las grasas, el 40% de los hidratos y el 15% de las proteínas, cuando los porcentajes recomendados son del 30, 55 y 15%, respectivamente. En cuanto a la fibra, los españoles consumen unos 19 gramos diarios, muy por debajo de los 25 a 40 gramos recomendados.



Etiquetado

- No es obligatorio envasar ni etiquetar el pan que se vende a granel, salvo que el propio consumidor pueda cogerlo de los expositores, como ocurre en los autoservicios. Los establecimientos que fabriquen y horneen su propio pan, deben tener disponibles las listas de ingredientes para quien las solicite.
- Las denominaciones legales del pan no son muy conocidas ("pan bregado", "pan de flama" ...) y suelen usarse las populares: pan candeal, payés, gallego, chapata, *baguette*... Entre los ingredientes aparecerán los imprescindibles harina, agua, sal y levadura, pero, incluso en el



caso del pan normal, pueden incluirse algunos aditivos panarios autorizados: mejorantes de la harina, correctores de la acidez, etc. En la lista de los panes especiales, los ingredientes se multiplican: salvado, azúcar, huevo, miel, grasa...

- La denominación "harina", siempre hace referencia a la harina de trigo, mientras que las harinas de otros cereales deben especificar la planta concreta de la que vienen (maíz, almortas, etc.). A veces, los fabricantes añaden a la denominación legal una indicación sobre el uso ("para repostería" ...), puramente orientativa.

- Existen dos categorías entre las pastas: las de "calidad superior", que se elaboran exclusivamente con trigo duro y las demás, que parten de sémolas, semolinas y harinas de trigo duro, semiduro y blando. Además, las pastas pueden ser "compuestas", cuando añaden otros ingredientes (huevos, verduras, leche, etc.).



Saber comprar

- Un buen pan no tiene porque llevar multitud de aditivos, aunque la legislación lo permita. Sin embargo, es aceptable la presencia de algunas sustancias que favorecen la fermentación, como el azúcar, la malta, la vitamina C o la grasa en pequeñas cantidades.

- En el caso de las pastas rellenas, conviene fijarse en la composición del relleno, que a veces no incluye más que grasa y aromas en vez de ingredientes de fundamento. Las "pastas al huevo" deben llevar tres huevos enteros de gallina o 65 gramos de yema por cada kilo de sémola, como mínimo (aunque no siempre lo



hacen, a juzgar por los resultados de algunos análisis de la OCU).

- El pan "integral" es, según la ley, aquel que usa harina exclusivamente integral. Pero muchos productos que emplean este calificativo, identificado con salud por los consumidores, sólo añaden una pequeña cantidad de salvado o de harina integral a la harina refinada. Los panes de molde integrales, por ejemplo, no tienen mucha más fibra que los blancos (eso sí, son más caros). La lista de ingredientes y, si lo hay, el etiquetado nutricional serán muy esclarecedores para quienes busquen fibra en abundancia.

- Muchos panes alardean de no tener colesterol, aunque lógicamente no lo tienen por estar hechos de ingredientes de origen vegetal. Lo que no siempre dicen es que suelen ser ricos en grasas vegetales saturadas, nada saludables desde el punto de vista cardiovascular.

- Si compra arroz, fíjese en varias cosas:
 - Los granos deben ser de calidad parecida, para alcanzar simultáneamente el punto de cocción deseado.
 - No compre arroz con defectos: los granos amarillos y cobrizos han sufrido un proceso de fermentación; los veteados en rojo no se han descascarillado correctamente; los verdes y yesosos se han recolectado antes de tiempo; si están manchados y picados, han sido pasto de los insectos durante su maduración; si están muy rotos o pulverizados, no se puede descartar la presencia de gorgojos, lo que habla de un almacenaje en malas condiciones (los gorgojos no son dañinos, pero sí muy desagradables a la vista).



Cómo conservar

- Los productos secos deben mantenerse bien cerrados y alejados de la luz y la humedad, que aceleran su enranciamiento. No conviene almacenarlos sobre el suelo, pues agradan mucho a los insectos y a los roedores; tampoco los ponga en lugares calientes, favorables al crecimiento de insectos.

- El pan se endurece rápidamente, aunque se conserve en un lugar fresco y seco. Una vez duro, puede aprovecharse de muchas maneras (torrijas, migas, *puddings*, pan rallado...). También se puede congelar, metido en una bolsa impermeable, y descongelarse a 200 °C; los resultados son muy buenos cuando el pan se congela tierno (las panaderías tienen prohibido congelar el pan sobrante y venderlo descongelado más adelante).

- Las pastas frescas deben guardarse en la nevera. El pan de molde, sin embargo, se endurece con el frío y es mejor dejarlo en un lugar fresco y seco, bien cerrado y protegido por sus tapas de corteza.



Qué riesgos

Las micotoxinas

Los cereales y sus derivados pueden verse contaminados por diferentes clases de micotoxinas, de las cuales las más peligrosas son las ocratoxinas y las aflatoxinas (la aflatoxina B1 se considera la sustancia natural más cancerígena que existe). Estas sustancias las producen los mohos que se desarrollan durante el almacenaje prolongado de los alimentos, en ambientes cálidos y húmedos (vea la ficha nº 3), especialmente en África, sur



de Asia y América, de donde nosotros podemos importarlos. La OCU ha rastreado la presencia de micotoxinas en numerosas muestras de cereales de desayuno, pan de molde, arroz y pasta, tanto integrales como refinados, sin hallarla (sí la descubrió en algunas muestras de especias y de leche).

El latirismo

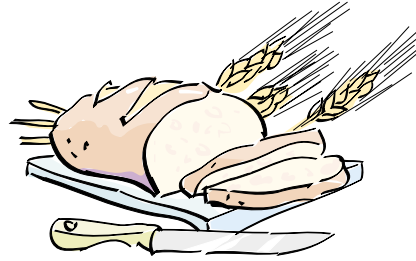
La harina de almorta, una planta que crece incluso en condiciones muy adversas, es el ingrediente principal de las populares gachas, plato habitual durante la guerra y la postguerra. Este alimento está relacionado con una enfermedad grave, el latirismo, que causa trastornos neurológicos (parálisis del recto, de las extremidades, lesiones cerebrales...). Pero, para que se manifieste, deben concurrir varios factores: que la dieta sea muy pobre en proteínas y que las gachas sean el principal aporte de calorías durante al menos tres meses. Aunque actualmente el consumo de harina de almortas se ha reducido mucho y el riesgo de contraer latirismo es remoto, si le gustan las gachas, tómelas con moderación y procure tostar bien la harina o hervirla largamente.

Gluten y celíacos

El gluten está presente en diversos cereales (trigo, cebada, centeno, avena), y es la sustancia que permite que la mezcla de harina y agua sea viscosa y elástica y retenga el gas que emana de la fermentación, lo que dota al pan de su textura esponjosa



Información elaborada por el equipo de
OCU



(los panes hechos con cereales sin gluten ofrecen peores resultados en lo que a consistencia se refiere). Obviamente, los celíacos, que sufren una intolerancia permanente al gluten, no pueden probar los alimentos que contengan esta sustancia (vea la ficha nº 6, acerca de los etiquetados especiales, y la nº 29, acerca de los alimentos infantiles).

¿Engordan?

Mucha gente cree que el arroz, el pan y las pastas, así como las patatas y las legumbres secas, son alimentos que hacen engordar. Por eso, la primera medida que toman cuando deciden adelgazar, es suprimirlos de su dieta. Sin embargo, numerosos estudios demuestran que puede perderse peso sin disminuir el aporte calórico, simplemente reduciendo el consumo de grasas y aumentando el de hidratos de carbono, algo lógico pues las grasas ya están en el formato adecuado para que el organismo las almacene sin esfuerzo, mientras que los hidratos deben transformarse previamente en grasas, lo que requiere un esfuerzo metabólico que consume mucha energía y no logra la misma eficacia.

Lo que sí conviene cuidar es el acompañamiento que se hace del arroz, las pastas o el pan: los mayores culpables del aumento de peso son la mantequilla, la nata, los embutidos...

