



Medidas Higiénico-Sanitarias

¿Mejor cereales refinados o integrales?

Quizá viene a tu cabeza una respuesta rápida: ¡integrales! Y para el 90% de la población general sí, es mejor el consumo de un producto integral frente a un producto refinado.

Ahora bien, como casi todo en la nutrición, es algo matizable.

Definición y diferencias

Un cereal integral se define por el grano intacto que proviene directamente de una planta; es decir: contiene germen, endospermo y salvado. Por otro lado, un cereal refinado sólo retiene el endospermo.

Estas son las definiciones y diferencias técnicas, ¿en qué se traduce esto para la nutrición? En que, en general, un cereal refinado tendrá menor contenido de fibra, vitaminas del grupo B y E, minerales (hierro, zinc, cobre, magnesio) y algunos componentes activos (“fitonutrientes”) que igualmente se suelen inactivar con el calor. Gastronómicamente, por el contenido mayor de fibra, un alimento integral tardará más en hidratarse (para su cocinado) y tendrá un sabor más terroso, que suele conllevar que sea menos apetecible. También será más saciante la versión integral que refinada (por la fibra).

Por todos estos motivos, para la mayoría de la población será mejor la versión integral.

¿Existe algún momento donde sea mejor el refinado que el integral?

Sí, a continuación podéis ver algunos casos donde el uso de cereales refinados puede ser interesante:

- 1** Un alimento con menos fibra es menos saciante y suele estar más rico. Puede ser interesante el uso de cereales refinados en gente con poco apetito.
• • • •
- 2** Un alimento con menos fibra también es más digerible. La fibra de los cereales aumenta la secreción ácida del estómago, lo cual no tiene por qué ser malo pero sí que puede conllevar un problema de gastritis, reflujo gastroesofágico o algunas enfermedades intestinales así como sobrecrecimiento bacteriano intestinal o una infección por *Helicobacter pylori*.
• • • •
- 3** En diarreas de más o menos tiempo, eliminar el consumo de fibra puede hacer que se eliminen menos líquidos. Por eso se suele recomendar arroz blanco cuando estamos con diarreas.
• • • •
- 4** Los alimentos refinados son más fáciles de masticar sin que dejen dobles texturas, son menos fragmentables, ... en general, en casos de mucositis oral leve o dificultades para tragar, son más recomendables.

Si tu situación es alguna de las anteriores, es probable que el consejo médico que recibas sea de pasarte de cereales integrales a cereales refinados.



Medidas Higiénico-Sanitarias

Ahora bien, todo esto partiendo siempre de la mejor versión de los cereales: no industriales

Quizá tendríamos que haberlo dicho desde el principio, pero entre unos cereales refinados sin azúcar y unos cereales integrales chocolateados y con azúcar, es mejor un cereal refinado. La mejor versión de un alimento será la que más se acerque a una materia prima y esto también pasa por evitar ingredientes que poco tienen que ver con esa materia prima.

Bibliografía

1. Smith LC, Bertolotti P, Curran K, et al. Gastrointestinal side effects associated with novel therapies in patients with multiple myeloma: consensus statement of the IMF Nurse Leadership Board. Clin J Oncol Nurs. 2008 Jun;12(3 Suppl):37-52.
2. Sánchez Almaraz R, Martín Fuentes M, Palma Milla S, et al. INDICACIONES DE DIFERENTES TIPOS DE FIBRA EN DISTINTAS PATOLOGÍAS [Fiber-type indication among different pathologies]. Nutr Hosp. 2015 Jun 1;31(6):2372-83.