

Dos raciones diarias de cereales integrales se asocian con una menor mortalidad

Un grupo internacional de expertos en nutrición, entre los que figuran investigadores españoles, relaciona el consumo de dos raciones diarias de cereales integrales con un menor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular y obesidad. Los científicos recuerdan la importancia de informar sobre el contenido de estos nutrientes en los alimentos e incentivar su ingesta entre la población.

SINC

4/12/2017 12:16 CEST



Los cereales integrales son fuentes importantes de fibra dietética, nutrientes y fitoquímicos. /

[Pixabay](#)

El consumo de cereales integrales de calidad, como los presentes en pan, pasta o arroz, se asocia con una disminución de las cifras de mortalidad y un menor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular, obesidad y, probablemente, cáncer colorrectal.

Así concluye la declaración de consenso del Consorcio Internacional de Calidad de los Carbohidratos (ICQC), extraída de su tercera reunión anual.

Esta organización sin ánimo de lucro está formada por científicos con experiencia en la investigación nutricional de carbohidratos y salud.

Entre los expertos españoles se encuentran Jordi Salas y Mònica Bulló, de la Universidad Rovira y Virgili y del Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN).

El documento de consenso insiste en recomendar además la promoción del consumo de cereales integrales con bajo índice glucémico

Los cereales integrales son fuentes importantes de fibra dietética, nutrientes y fitoquímicos. Los científicos destacan la importancia de consumir dos raciones diarias (16g de peso seco por ración) ya que es la cantidad asociada a beneficios sobre la salud.

El documento de consenso insiste en recomendar además la promoción del consumo de cereales integrales con bajo índice glucémico, ya que así se mantienen los niveles de glucosa en la sangre cerca o en el rango normal y se evitan complicaciones.

Información sencilla y rigurosa

Este panel de expertos destaca también la necesidad de dar a conocer a todos los sectores profesionales de la salud sobre las propiedades saludables que ofrecen los cereales integrales de grano entero.

Además, recuerdan la importancia de informar sobre el contenido de cereales integrales de los alimentos, promocionar e incentivar su consumo entre la población, concienciar a la industria alimentaria y de restauración para la elaboración de productos a base de cereales integrales que sean más atractivos para su consumo y asequibles, así como promover la regulación de un etiquetado simple, pero basado en la evidencia científica.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

NUTRICION

CEREALES

CONSUMO

DIABETES

OBESIDAD

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)