CONOCE LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE GRANOS ENTEROS

Escrito por: Alejandro Dungla
19/11/2020

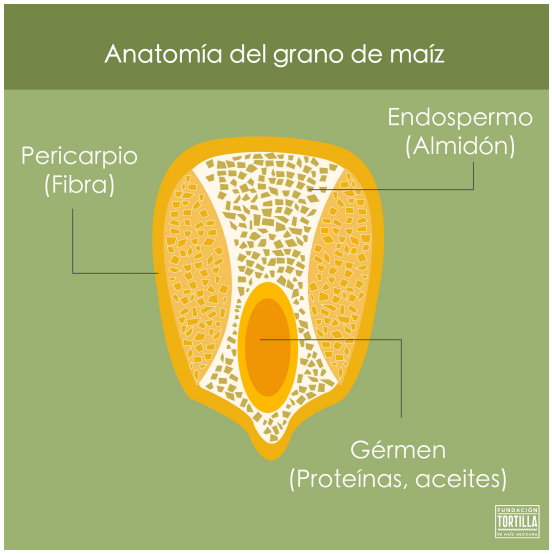
El consumo de granos enteros contribuye a la buena alimentación de las personas que los consumen gracias a los nutrientes que contienen.

En la actualidad muchos de los alimentos que consumimos a base de cereales como el maíz, el arroz y el trigo son elaborados con **harinas refinadas**, es decir un proceso mediante el cual se extraen las fibras naturales y el germen que contienen naturalmente estos granos. Esta práctica reduce la oportunidad de que los consumidores se beneficien de la totalidad de nutrientes que poseen estos cereales.

Se ha comprobado que el consumo de alimentos elaborados con granos enteros fomenta la buena salud debido a que conservan la mayor parte de sus vitaminas, proteínas, minerales, micronutrientes y compuestos fenólicos que se encuentran en el germen o en la cascarilla de los granos.

Organizado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO por sus siglas en inglés) y la Whole Grain Initiative, el Día Internacional del Grano Entero, es una iniciativa que se celebra cada 19 de noviembre para concientizar a la población sobre los beneficios de consumir alimentos más saludables.

“En esta iniciativa participan diferentes actores, tanto del sector público como privado, para incentivar el consumo de granos enteros o completos. Esto se da dentro del marco de asegurar un sistema de alimentos que sean resilientes, sustentables y que contribuyan a la salud de los consumidores”, explica Natalia Palacios, especialista en calidad de maíz del Centro Internacional de Mejoramiento de Maíz y Trigo (CIMMYT).



Las actividades que se realizan para promover el consumo de granos enteros incluyen la investigación, la organización de seminarios y la publicación de materiales didácticos para brindar información a la población acerca de los beneficios nutricionales que ofrecen estos cereales. Así mismo, la FAO busca incentivar que los indicadores o las recomendaciones nutricionales de cada país indiquen que se debe preferir el consumo de grano entero en la sección de “cereales”, además de que se promueva un etiquetado adecuado de los productos que los contengan o aquellos que extraigan partes del grano.

“Cuando hablamos de granos nos referimos a cereales como el maíz, trigo, arroz, avena, centeno, cebada, así como a otros alimentos como el amaranto y la quinoa. La intención es propiciar el consumo de grano entero porque lo que mayormente consume la población, son harinas procesadas y refinadas. Esto ha ocasionado que, a nivel mundial, muchas personas estén presentando carencias de fibra, ya que se consume tan solo una cuarta parte de las recomendaciones nutricionales diarias.

Gracias al proceso de **nixtamalización**, México y Centroamérica son algunas de las regiones del mundo que consumen una mayor proporción de granos enteros, debido a que los productos derivados de este proceso, como son las tortillas, tostadas y antojitos, conservan casi la totalidad de componentes del grano del maíz y por lo tanto son una excelente fuente de fibras.

“Se debe incentivar también el consumo de pan elaborado con granos enteros, así como promover el consumo de otros granos como la quinoa o el amaranto que tradicionalmente se consumen enteros, o mezclar harinas integrales con harinas refinadas para retomar el gusto por la fibra. En cuanto al maíz, también existen alternativas de consumir el grano entero además de los productos nixtamalizados; como es el caso de los esquites, el **elote** asado o cocido, el **pinole**, las **palomitas**, los atoles de maíz molido o masa, y algunos tamales como los uchepos,”, concluye Natalia.

¡Únete a esta iniciativa a favor de la buena alimentación y prepara en casa alimentos a base de granos enteros!

Si deseas saber más sobre este tema visita su **página web**

Este texto es propiedad de su autor y forma parte del acervo editorial de Tortilla de Maíz Mexicana, A. C. una organización mexicana sin fines de lucro. Consulta más información en www.fundaciontortilla.org