



4 Cereales integrales para incorporar en tu alimentación

Por María Eugenia Rodríguez León, MS, RD, CSR, ND, Nutricionista Dietista Licenciada
<https://menutritionpr.com>

Una de las recomendaciones para llevar una alimentación saludable es que la mitad de los cereales y farináceos que comemos sean integrales. Se ha demostrado que los cereales y farináceos integrales ayudan en la prevención de algunas enfermedades (ej. diabetes, cáncer, alta presión y enfermedades cardiovasculares).¹ Un grano integral tiene las tres partes originales de la semilla: salvado, germen y endospermo.²

Salvado: es la parte comestible del exterior de la semilla. Contiene antioxidantes, vitaminas del complejo B y fibra.

Germen: es el embrión de la semilla. Es la parte que tiene el potencial de convertirse en una planta nueva. Contiene vitaminas

del complejo B, proteína, minerales y grasas saludables.

Endospermo: es el alimento del germen. Es la parte más abundante de la semilla y le provee energía a la planta para que pueda crecer. Contiene carbohidratos, proteína y poca cantidad de vitaminas y minerales.

A los cereales y farináceo refinado se les remueve el germen y el salvado dejando solamente el endospermo. Esto provoca que pierdan proteína, fibra, potasio y fósforo entre otros nutrientes.

En el pasado, se recomendaba a las personas con enfermedad renal que limitaran los granos integrales porque tenían mayor contenido de fósforo y potasio. Ya sabemos que nuestro cuerpo absorbe en menor proporción el fósforo de las plantas que el fósforo de los animales y que el fósforo añadido en alimentos procesados y bebidas (también conocido como aditivos de fósforo).

Un alimento bajo en potasio se puede definir como un alimento con menos de 200 mg de potasio por porción. Las alternativas presentadas a continuación son todas bajas en potasio.

El contenido de fibra de los granos integrales también te puede ayudar a manejar o prevenir el estreñimiento. El estreñimiento es un problema común entre las personas con enfermedad de los riñones. Evitar el estreñimiento también te puede ayudar a manejar el potasio. Las personas con enfermedad renal tienen la habilidad de eliminar más potasio a través de la excreta.

Por último, algunas personas pueden sentir que la dieta renal es muy limitada con pocas opciones. Incluir granos enteros te brindará mayor variedad a tu alimentación. Anímate a intentar alimentos y recetas nuevas. Disfruta de una alimentación variada con estos granos integrales.



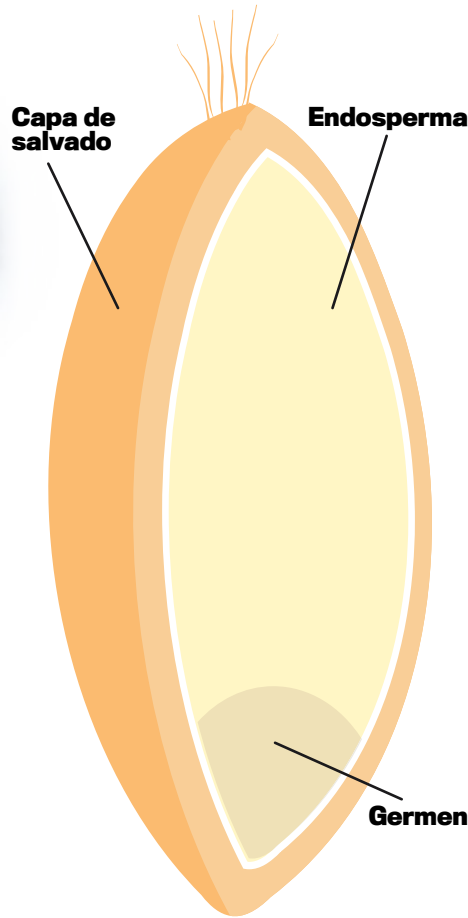
1. Bulgur

Es trigo que se ha precocido y partido en pedazos pequeños. Se utiliza con frecuencia en el este del Mediterráneo. Quizás lo has comido en tabulé (ensalada libanesa) o pilaf.

Para cocinar: Hierva 2 tazas de líquido con 1 taza de bulgur. Cocina a fuego lento por 10 a 12 minutos.

Valor Nutricional (½ taza cocido)

- 76 calorías
- 3 g Proteína
- 17 g Carbohidratos
- 4 g Fibra
- 62 mg Potasio
- 36 mg Fósforo



3. Arroz integral

El arroz es común en muchas culturas, incluyendo la dieta latinoamericana. No contiene gluten. Sin embargo, el arroz blanco no es buena fuente de fibra porque es un grano refinado. El arroz integral se puede sustituir fácilmente en cualquier receta que lleve arroz blanco. El arroz integral puede ser de varios colores como, por ejemplo, marrón, negro y rojo.

Para cocinar: Hierva 2 a 2 ½ tazas de líquido con 1 taza de arroz integral. Cocina a fuego lento por 35 a 45 minutos.

Valor Nutricional (½ taza cocido)

Arroz integral vs Arroz blanco

- | | |
|----------------------|----------------------|
| • 109 calorías | • 121 calorías |
| • 2 g Proteína | • 2 g Proteína |
| • 23 g Carbohidratos | • 27 g Carbohidratos |
| • 1.8 g Fibra | • 0.3 g Fibra |
| • 77 mg Potasio | • 27 mg Potasio |
| • 75 mg Fósforo | • 34 mg Fósforo |



2. Cebada

Tiene un exterior muy duro y es difícil de remover sin que pierda un poco del salvado. Podemos conseguir con facilidad la cebada perlada que se le remueve parte del salvado. Aunque no es completamente integral sigue siendo un grano rico en fibra. Se puede usar en risotto, ensaladas y sopas.

Para cocinar: Hierva 2 tazas de líquido con 1 taza de cebada perlada. Cocina a fuego lento por 30 a 40 minutos.

Valor Nutricional (½ taza cocido)

- 97 calorías
- 2 g Proteína
- 22 g Carbohidratos
- 3 g Fibra
- 73 mg Potasio
- 42 mg Fósforo



4. Avena

La avena es un desayuno común entre los latinos. En Puerto Rico, se prepara con leche en vez de agua. Al prepararse con leche, la avena cocida tendrá más fósforo y potasio que si se prepara con agua o con otros sustitutos de leche bajos en fósforo y potasio.

Las hojuelas de avena vienen en diferentes formas: copo tradicional y hojuelas cortadas al acero. Depende cual compres

será la cantidad de líquido y tiempo de cocción que necesitas para cocinarla.

Para el desayuno, puedes prepara la avena cocida caliente, pero también hay otras maneras de prepararla como avena fría (la dejas en la nevera desde la noche antes) o avena horneada. También, puedes usar las hojuelas de avena en diferentes recetas como granola, albóndigas, galletas, batidos o barritas.

Valor Nutricional (1/2 taza avena cruda)

- 154 calorías
- 5 g proteína
- 28 g carbohidratos
- 4.1 g fibra
- 147 mg potasio
- 166 mg fósforo

Alimento	Fósforo (mg)	Potasio (mg)
½ taza avena cruda (o preparada en agua)	166	146
Avena preparada con ½ taza de avena cruda y 8 onzas leche de vaca	398	512
Avena preparada con ½ taza avena cruda, 4 onzas leche de vaca y 4 onzas agua	282	329
Avena preparada con ½ taza avena cruda y 8 onzas leche de almendra (Silk)	186	176
Avena preparada con ½ taza de avena cruda y 8 onzas leche de arroz (Rice Dream Classic)	196	176

Referencias

1. Sparks, Brittany. Is there room for more than white rice in the renal diet? A new look at ancient grains. J Ren Nutr. 2018;28:e15-e18.
2. Oldways Whole Grains Council. Whole Grains A to Z. Available at: <https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/whole-grains-z>