



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Por qué elegir cereales integrales

Arroz, pan, pasta... ¿Por qué es mejor elegir la opción integral?

La estructura de un grano de cereal incluye la cáscara (en el caso del trigo se le denomina salvado), el germen (semilla, núcleo) y el endospermo (estructura que envuelve el germen y constituye aproximadamente el 70% del grano).

Los granos refinados son aquellos que al ser molidos han pasado por un proceso mediante el cual se les quita la semilla y la cáscara. De este modo, la textura de los granos es más fina y pueden ser conservados por más tiempo, pero el cereal pierde nutrientes y fibra.

Los cereales si son integrales, disponen de semilla y cáscara. Aportan nutrientes que son muy beneficiosos pues contienen vitaminas del grupo B (Tiamina, Riboflavina, Niacina y Ácido fólico), minerales (hierro, magnesio y selenio) y fibra.

Al contener fibra sacian más.



PARA SABER MÁS: *Nueva Ley del Pan*

En Julio del 2019 entró en vigor el Real Decreto 308/2019, popularmente conocido como la nueva 'ley del pan'. Pretende crear un marco general de calidad respecto a la producción de este producto, adecuando la normativa a las actuales demandas del mercado, y dar mayor seguridad al consumidor.

Principales aspectos:

1. El pan integral solo podrá ser elaborado exclusivamente con harina integral o de grano entero. No podrán ser fabricados con harinas blancas a las que se les ha añadido salvado.
2. Se han establecido criterios que aseguran el uso del término "artesano" para aquellos productos que verdaderamente se hacen de forma artesanal, no incluyendo los de fabricación industrial.
3. Mayor cantidad de tipos de pan que se incluyen dentro de la reducción del IVA del 4%.
4. Mayor concentración de masa madre (*) en los tipos de panes que contengan esta denominación.
5. Se han establecido contenidos mínimos para etiquetar los panes de otros cereales como centeno o espelta.



(*) **Masa Madre:** es un fermento compuesto de harina y agua que no contiene ningún tipo de levadura añadida. En la propia harina hay multitud de levaduras y bacterias que provocan la fermentación de las masas de manera espontánea. Esta forma de fermentación, tan antigua como los panes que con ella se elaboran, aporta un sabor y aroma especiales a las masas y ayuda a controlar su acidez.

Material publicado en 2022