

Cereales de desayuno



Breakfast cereals

Los cereales de desayuno se dieron a conocer en España hace ya algunas décadas, pero no fue hasta los años ochenta cuando se produjo un aumento en su consumo. Su consumo es adecuado para todas las edades, sin embargo está más extendido entre la población infantil y juvenil.

Los cereales de desayuno se obtienen industrialmente a partir de diversos cereales, principalmente trigo, maíz, arroz y avena que son sometidos a procesos por los que se consiguen que estallen, se hinchen, se aplasten o se transformen en copos. Al ingrediente principal se le añade azúcar, miel, caramelo, malta, chocolate, leche en polvo, frutos secos o frutas desecadas. Estos ingredientes son los responsables de su valor energético y nutritivo y de las características sensoriales tan diferentes.

La industria alimentaria ofrece una gran variedad de cereales de desayuno de distintas formas, colores y sabores, destinados a satisfacer los gustos y necesidades de los consumidores de cualquier edad.

Se puede hablar de tres tipos de cereales:

- **Cereales integrales**, que se presentan generalmente en forma de copos y son la manera más simple de procesar los cereales integrales. Se pueden consumir directamente o acompañados de leche, yogur, zumo de frutas con lo cual aumenta su valor nutritivo.
- **Copos procesados**, que se elaboran a partir de una harina más o menos refinada y no del grano entero. Suelen estar adicionados de sal, azúcar, malta y diversos extractos para darles sabor, además suelen estar enriquecidos en vitaminas y minerales para compensar las pérdidas de estos nutrientes al emplear harinas refinadas.
- **Cereales inflados**, que se elaboran insuflando aire a presión en pequeños fragmentos de masa hecha con la harina de diversos granos. El producto resultante es esponjoso, ligero y crujiente, pero menos nutritivo que los copos de cereales integrales.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hidratos de carbono complejos y en menor cantidad proteínas y fibra. Se fortifican con minerales y vitaminas.

Valoración nutricional

Los cereales de desayuno están compuestos en su mayor parte por hidratos de carbono complejos, que aportan las harinas empleadas, los azúcares simples y otros

ingredientes añadidos, como la miel, el caramelo, las frutas o el chocolate. En algunos casos alcanzan el 90% de la composición y en menor proporción se encuentran otros nutrientes como proteínas, grasas, fibra, vitaminas y minerales.

La proteína que aportan es de calidad intermedia, ya que es deficitaria en el aminoácido esencial lisina. La mayoría de estos productos son poco grasos, exceptuando los que llevan incorporados frutos secos, coco o chocolate. El contenido en fibra es variable siendo más abundante en las variedades integrales o que incluyen salvado, frutos secos o frutas desecadas.

Los cereales se fortifican en diversas vitaminas —B₁, B₂, B₃, B₆, folatos, B₁₂ y vitamina D—. Por esta razón, una ración de 40 gramos de cereales cubre la cuarta parte de la cantidad diaria recomendada de dichas vitaminas. Algunos cereales se enriquecen además con hierro, calcio y magnesio.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (40 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	378	151	3.000	2.300
Proteínas (g)	7	2,8	54	41
Lípidos totales (g)	0,9	0,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,2	0,08	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω-3 (g)*	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	84	33,6	375-413	288-316
Fibra (g)	3	1,2	>35	>25
Agua (g)	5,1	2,0	2.500	2.000
Calcio (mg)	—	—	1.000	1.000
Hierro (mg)	8	3,2	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	—	—	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	700	280	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	—	—	3.500	3.500
Fósforo (mg)	—	—	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	1,2	0,48	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	1,3	0,52	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	14,9	6,0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	1,7	0,68	1,8	1,6
Folatos (μg)	166	66,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0,83	0,3	2	2
Vitamina C (mg)	—	—	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	—	—	1.000	800
Vitamina D (μg)	4,2	1,68	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CEREALES DE DESAYUNO). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.