

## CEREALES

**LOS CEREALES** contenidos en el pan y cereales de desayuno ayudan a que la dieta sea más variada y equilibrada, ya que su consumo proporciona una parte importante de las CDR de vitaminas y minerales, además de por su importante aporte en fibra e hidratos de carbono.

Los **nutrientes** que aportan los **cereales son: hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales.**

La composición química y riqueza nutricional de los cereales es, en general, bastante homogénea. El componente más abundante es el almidón, lo que hace que junto con las legumbres y las patatas, sean una de las fuentes principales de este polisacárido. Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el aporte energético de una alimentación equilibrada debe provenir como mínimo en un 55% de los hidratos de carbono, nutriente principal de los cereales.

### Hidratos de carbono

En su mayoría se trata de hidratos de carbono complejos que se absorben lentamente y, teniendo en cuenta que los cereales se consumen generalmente a primera hora del día, **permiten una liberación progresiva de energía manteniendo unos niveles constantes de glucosa en sangre** por más tiempo.

### Proteínas

En los cereales, el mayor contenido en proteínas se encuentra en la capa de aleurona y en el germen varía según el tipo de cereal.

### Lípidos

Los cereales poseen **pequeñas cantidades de lípidos o grasas.** El cereal que más lípidos contiene es la avena (6-8%) El resto de cereales no posee más de un 2%. Los lípidos insaturados han demostrado ser beneficiosos ya que su consumo ayuda a reducir el colesterol total y el LDL.

### Vitaminas

Los cereales contienen vitaminas del grupo B: distribuidas por todo el cereal. El contenido en vitaminas es similar en todos los cereales. Los copos de avena y los preparados de muesli son naturalmente ricos en vitaminas.

### Minerales

Los minerales más importantes presentes en los cereales son el calcio y el hierro, aunque se presentan en cantidades diferentes dependiendo del tipo de cereal.

## Colegio Público de Infantil y Primaria

## La Aduana



## Menú Comedor Escolar

# Mes de **NOVIEMBRE 2017**