

# CEREALES DE DESAYUNO

Eva Marquina Berenguer



Cuando decidimos comprar cereales de desayuno, ¿sabemos cuáles son los aspectos en los que debemos fijarnos?, ¿o simplemente nos dejamos guiar por la publicidad?

Actualmente podemos encontrar en el mercado una gran variedad de cereales de desayuno, ya sea por su [cereal](#) base, la adición de otros ingredientes, su método de elaboración, el formato de presentación o el público al que se dirigen.

Los cereales de desayuno se elaboran mayoritariamente con trigo, maíz y arroz, aunque también se utiliza avena, cebada y, cada vez más, otros cereales como el centeno o el mijo. Además, los solemos encontrar azucarados y enriquecidos con [vitaminas](#) y [minerales](#); con [chocolate](#), [fruta](#), [frutos secos](#), miel o leche en polvo.

Pese a las diferentes gamas de cereales que hay en el mercado (para niños, para cuidar la línea o para ir al baño), generalmente se trata de alimentos similares, que difieren muy poco en la cantidad de [azúcares](#), [grasa](#) y la [densidad calórica](#), por lo que la publicidad puede llevarnos a engaño. El enriquecimiento con vitaminas y minerales, imágenes de siluetas de mujer delgada, denominaciones como "línea", mensajes sobre beneficios del producto o envases con ilustraciones infantiles son algunas de las estrategias publicitarias que enmascaran productos muy parecidos. Emplear unos minutos en comparar, leer los ingredientes y la información nutricional es especialmente útil en estos casos.

El nutriente mayoritario en los cereales de desayuno son los [hidratos de carbono](#) que varían según la cantidad y tipo del cereal base. De estos, una proporción muy importante es azúcar añadido, de modo que la mayoría contienen azúcar en proporciones muy elevadas (17-43%). Este azúcar y la viscosidad y pegajosidad del producto hacen que sea potencialmente cariogénico. Además, los estudios demuestran que el aumento de la ingesta de



## Sabías que...

- Los primeros cereales de desayuno fueron estadounidenses, se elaboraron en la segunda mitad del siglo XIX y su origen se relaciona con motivos religiosos.

[azúcares libres](#) (incluye los añadidos) está asociada al aumento del peso corporal porque provoca un exceso en la ingesta de energía.

La densidad calórica de estos productos es elevada, desde las 370 hasta cerca de las 500 Kcal por 100 g. Aquellos cereales de desayuno con gran cantidad de [fibra](#) contienen algo menos de Kcal (334-360). La fibra de estos productos oscila entre el 1 y casi el 30 %, dependiendo de la proporción de cereal refinado, integral o incluso salvado. La grasa es otro determinante de la densidad calórica de los cereales de desayuno, puesto que puede representar hasta el 25 % por la adición de chocolate o frutos secos. Por su parte, las [proteínas](#) vienen determinadas por el propio cereal (5-14%), y aunque son deficitarias en el aminoácido esencial lisina, éste está muy presente en la [leche](#) con la que se suelen consumir. En cuanto a las vitaminas, éstas sufren pérdida por el proceso de elaboración de los cereales de desayuno; sin embargo, a la mayoría de éstos se les añade vitaminas del grupo B y [hierro](#). La cantidad de otros minerales depende del cereal utilizado.



Debemos ser críticos con los supuestos beneficios para la salud que se citan en el etiquetado de algunos cereales de desayuno, tanto las palabras como las imágenes. Ningún alimento por sí solo hará que adelgacemos, ni ingerir cereales enriquecidos nos hará mejorar una dieta desequilibrada.



Por lo tanto, en la elección de los cereales de desayuno son preferibles los integrales, sin azúcar y sin grasa añadidas. Atendiendo a esto, una opción muy accesible son, por ejemplo, los copos de avena, que podemos encontrar en cualquier supermercado. Para encontrar algo más de variedad es necesario acudir a la sección de dietética del supermercado y a tiendas especializadas, sin olvidar prestar siempre atención a los ingredientes de la etiqueta.

### **Autora**

- Eva Marquina Berenguer. Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos por la Universidad Miguel Hernández de Elche.
- Artículo revisado por la Dra. Ana Belén Roper. Profesora de Nutrición y Bromatología de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Directora del proyecto [BADALI](#).

## Referencias

- Base de Datos de Alimentos, [BADALI](#).
- "[Directriz: Ingesta de azúcares para adultos y niños. Resumen](#)". (Organización Mundial de la Salud, [OMS](#). 2015.
- "Tratado de Nutrición. Tomo II Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos". Ángel Gil. 2010. 2ª Edición. Ed. Médica Panamericana.
- "La cocina y los alimentos. Enciclopedia de la ciencia y la cultura de la comida". Harold McGee. 2013. Séptima edición. Editorial Debate.

## Imágenes

- Copyright Eva Marquina Berenguer.