Alpiste

Beneficios de los Cereales

Teff

Son bajos en grasas saturadas por naturaleza

Sorgo

- Ayudan al proceso de digestión gracias al alto contenido de fibra
- Ayudan a adelgazar ya que producen sensación de saciedad

No alteran la glucosa

en la sangre

- Ayudan a la curación de heridas
 - por quemaduras superficiales
- Aportan mucha energía por su alto contenido de carbohidratos
- Buenos para la piel y el cabello por la vitamina E y el beta-glucano
- Regulan el nivel de colesterol en el organismo
- Mejoran la salud cardiovascular gracias a las grasas insaturadas
 - Defiende la piel de las bacterias por el alto contenido de colágeno
- gracias al calcio que ofrecen Regulan los procesos cerebrales

Mantienen los huesos fuertes

Centeno

Mijo

Hola, Tiger Fénix 💟 🔍

gracias a las vitaminas B1, B2, B12 Controlan el azúcar en la sangre

por las proteínas y los carbohidratos

- Aumentan la masa muscular gracias a las proteínas
- Actúa contra el estreñimiento gracias al efecto de la fibra insoluble

a esto la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que para lograrlo, la energía debe provenir...

Además del ejercicio físico, mantener una alimentación balanceada es la clave de un estilo de vida saludable, en relación

55% de los carbohidratos

de las grasas

30%

de las proteínas

15%

Cabe destacar que los carbohidratos se encuentran en abundancia en todos los cereales, de hecho es su principal componente, ya que está contenido en el **almidón** que, a su vez, se encuentra en el **endospermo** del grano. Si hablamos en números, los cereales, en promedio, están compuestos entre 60% y 85% por hidratos de carbono.

Y por si fuera poco, menos del 3% de los cereales está hecho con grasa, esto quiere decir que previenen la obesidad y

el sobrepeso, haciéndolos perfectos para incluirlos en cualquier dieta para adelgazar. En cuanto a las proteínas, pueden estar presentes en los cereales entre un 6% y un 10%, y si los consumes con leche,

yogurt u otros productos lácteos, mejorarás la calidad de las proteínas y la fórmula que estás utilizando para desayunarte, es decir, estarías optimizando tu mismo el balance diario de tu alimentación cotidiana.

Nuestra Bitácora



curativos, usos y contraindicaciones Los beneficios de la hierba del trigo se deben a sus

propiedades antibacteriales, antioxidantes, depurativas, desintoxicantes, etc., después de todo forma parte de los superalimentos. La hierba de trigo es curativa

Alita



Avena: curiosidades, beneficios y propiedades

Para muchos la avena sativa es un superalimento, pero es que así también se les considera a los cereales mayores: trigo, maíz, arroz, cebada y avena. Una gramínea que puede

Tiger Fénix



consumir cereales Te enseñaré en este importante artículo y te

demostraré sobre los riesgos en la salud de quitarle a tu bebé la leche materna en sus primeros 6 meses. Además, sabrás

Tiger Fénix

Estructura de los Cereales



Germen

Es el embrión y se localiza en el centro o núcleo de la semilla, a partir del cual se puede desarrollar una nueva planta.



Endospermo

Es la estructura feculenta que envuelve al embrión y le proporciona los nutrientes necesarios para su desarrollo.



Testa

Es la segunda capa, es laminar y su función es recubrir al grano. Proporciona nutrientes y vitaminas.



Pericarpio

Es la capa exterior, posee cierta dureza, pues es la que protege a la semilla. Está formada por fibras vegetales.

Mira estas recetas con cereales



Tequiche







Ver todas las recetas →

Usos de los Cereales



Nuestra alimentación Los cereales son la principal fuente alimenticia en el mundo entero, así por ejemplo, el arroz es el más cultivado y consumido

en Asia, el trigo en Europa, el sorgo en África y el maíz en América. Sin embargo, los que contienen gluten no pueden ser consumidos por los celíacos, ya que les provocaría serios daños intestinales. El trigo sirve para hacer pan y pastas, con el maíz se hacen arepas y tortillas y con arroz se hacen nutritivas cremas y como alimento principal en los platos fuertes.



Alimentación animal Buena parte de la producción mundial de cereales está destinado

a la alimentación del ganado, ya sea en forma de granos como tal, puede ser en forraje, mejor conocido como "pasto" o simplemente como "paja", ensilados, donde se conserva el forraje mediante una fermentación láctica del pasto como tal, o multurados, donde se muelen los granos para hacerlos más fácil de procesar por la dentadura del animal que los vaya a consumir.

Sector Industrial



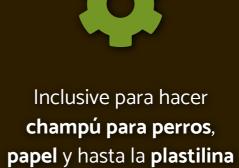
Se utiliza mucho para la producción de **bebidas** alcohólicas fermentando y destilando el cereal, se puede hacer vodka, sake, cerveza, whisky, etc.

En la **repostería y** panadería es ampliamente demandado el trigo, para realizar deliciosos postres como tortas, tartas, galletas, panes, golfeados, pastelitos, tequeños, etc.

La industria farmacéutica

utiliza el gluten para una gran variedad de medicamentos, suplementos vitamínicos y dietéticos, colutorios, gargarismos, incluso hasta para productos naturistas y vendas adhesivas.

En el área de los productos cosméticos y de higiene personal se utilizan para fabricar bálsamos, pasta de dientes, pinturas de labios, brillos, enjuagues bucales y otros productos relacionados.



que usan los niños.

Pseudocereales

los cereales, también podrás disponer de información sobre estos pseudocereales y sus sorprendentes propiedades.

También se les llama falsos cereales aunque pertenezcan a otras familias. Sin embargo, aún cuando aquí hablaremos de











→ Pronto...