

Reino Cereal

Los cereales son plantas de la familia de las gramíneas, cultivadas por su grano. Se emplean en nuestra alimentación y la fabricación industrial de diversos productos. En los beneficios de los cereales encontramos mejoras en la salud cardiovascular, los procesos cerebrales y más.

Beneficios



Trigo



Arroz



Maíz



Avena



Cebada



Sorgo



Alpiste



Teff



Centeno



Mijo

Beneficios de los Cereales



Son bajos en grasas saturadas por naturaleza



Aportan mucha energía por su alto contenido de carbohidratos



Mantienen los huesos fuertes gracias al calcio que ofrecen



Ayudan al proceso de digestión gracias al alto contenido de fibra



Buenos para la piel y el cabello por la vitamina E y el beta-glucano



Regulan los procesos cerebrales gracias a las vitaminas B1, B2, B12



Ayudan a adelgazar ya que producen sensación de saciedad



Regulan el nivel de colesterol en el organismo



Controlan el azúcar en la sangre por las proteínas y los carbohidratos



No alteran la glucosa en la sangre



Mejoran la salud cardiovascular gracias a las grasas insaturadas



Aumentan la masa muscular gracias a las proteínas



Ayudan a la curación de heridas por quemaduras superficiales



Defiende la piel de las bacterias por el alto contenido de colágeno



Actúa contra el estreñimiento gracias al efecto de la fibra insoluble

Además del ejercicio físico, mantener una alimentación balanceada es la clave de un estilo de vida saludable, en relación a esto la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomienda que para lograrlo, la energía debe provenir...

55%
de los carbohidratos

30%
de las grasas

15%
de las proteínas

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



La hierba de trigo, beneficios 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 Félix



Cuándo pueden empezar los bebés a 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 Félix

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



Tallarines a la bolognesa



Pollo al horno



Leche de Avena

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.



Inclusive para hacer **champú para perros**, **papel** y hasta la **plastilina** que usan los niños.

Pseudocereales

También se les llama falsos cereales aunque pertenezcan a otras familias. Sin embargo, aún cuando aquí hablaremos de los cereales, también podrás disponer de información sobre estos pseudocereales y sus sorprendentes propiedades.



Quinoa



Alforfón



Huauzontle



Amaranto



Girasol

→ Pronto...

5.001

★★★★★

Diseñado por **Tiger Félix** en WordPress con Elementor.
Un proyecto de **Imactive Media**. Hecho en Venezuela. Versión 0.2