
Preguntes freqüents sobre els Cereals integrals



Autors/es i redacció

Maria Blanquer. Dietista-Nutricionista

Pilar Ramos, Francesca Sánchez. Agència de Salut Pública de Barcelona

Col·laboradors/es

Andrea Alaye, Manahil Rashid, Mario Miranda (Institut dels Aliments de Barcelona)

Cita recomanada

Blanquer M, Ramos P, Sánchez-Martínez F, Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Cereals integrals. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2022

©2022 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats.

<https://www.aspb.cat/>

Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona. 21 de setembre de 2022

Aquesta publicació està sota una llicència Creative Commons

Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Estratègia
d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030

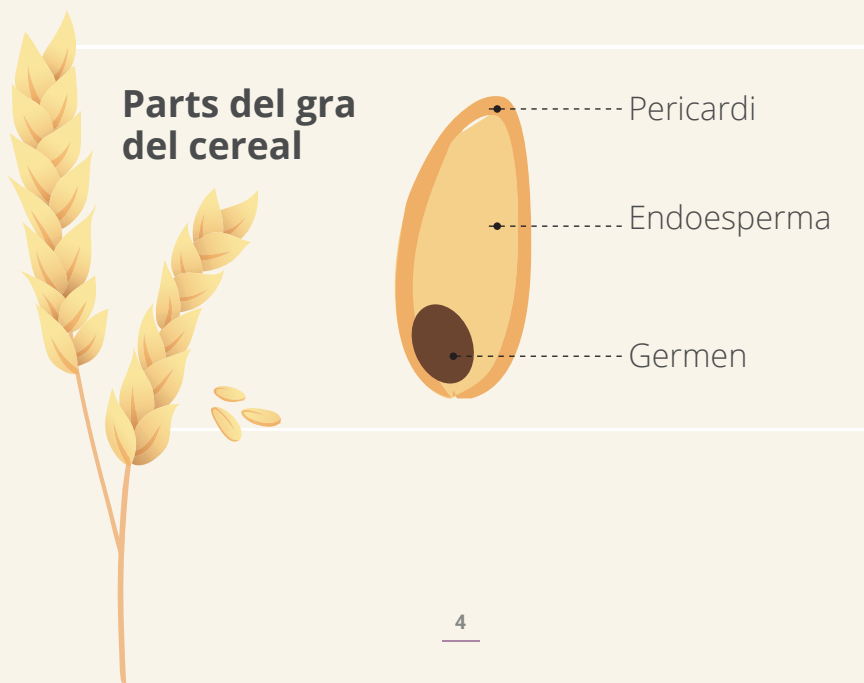
Preguntas frecuentes sobre els **Cereals integrals**

Què són els cereals integrals?

El gra dels cereals té diverses parts, que poden tenir diferent gruix en funció del tipus de cereal.

La part interior és el germen, que és la part més petita i la que aporta la majoria de vitamines, minerals i àcids grassos d'un cereal. Per la seva banda, l'endosperma (la part interior i més voluminosa del gra) inclou la reserva de nutrients en forma de midons necessària per donar origen a una nova planta. **La part exterior és el pericarpí**, típicament anomenat també segó, que és la capa que protegeix el gra de les inclemències externes i és ric en fibra dietètica i minerals.

Un cereal integral (i la farina que se n'obté) és el que inclou les tres parts del gra del qual procedeix.



Quines diferències hi ha entre els integrals i els refinats?

El procés de refinatge dels cereals es fa per obtenir unes farines més blanques i més fines, però en aquest procés es perden alguns dels nutrients del gra sencer que hi ha al germen i al pericarpi o segó. Així doncs, la farina refinada a la qual s'ha afegit segó no és un cereal integral.

Segons les taules de composició d'aliments, un producte integral conté més fibra, vitamines del grup B (tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina i folats), minerals (ferro, zenc i magnesi) i compostos bioactius (carotenoides i flavonoides) que un refinat. La majoria dels components saludables dels cereals integrals es troben en el germen i el segó, i s'eliminen quan es refinen.



- **Els aliments integrals són més saludables, ja que contenen una quantitat més gran de fibra. Per exemple, l'arròs integral conté 6,2 grams de fibra per cada 100 grams, mentre que el blanc en té 1,3; el pa integral conté 8,5 grams, i el blanc 2,3.**



Per exemple, en relació amb les diferències entre el pa blanc i el pa integral, s'ha vist que:

- Tant el pa blanc com l'integral aporten un nombre similar de calories (267 kcal. i 254 kcal, respectivament), però el pa integral és més saciant, gràcies a la fibra que conté, fet que ajuda a disminuir la ingesta calòrica.
- El pa integral té un índex glucèmic inferior que el blanc, és a dir, aconseguir un augment de glucosa a la sang més lent que el pa blanc. Això vol dir que produeix uns nivells inferiors de glucosa i una resposta més limitada de la insulina, la qual cosa contribueix a regular el pes corporal.
- El pa integral aporta més fibra que el pa blanc, que està relacionat amb una disminució del trànsit intestinal. Això limita l'absorció de glucosa, disminueix els nivells d'insulina i augmenta la sensació de sacietat.
- Els grans integrals poden afavorir la modulació dels bacteris intestinals, cosa que afecta la forma en què es digereixen els nutrients i se n'obté energia.

En resum, els aliments integrals tenen una densitat energètica molt semblant als seus homòlegs no integrals. Les diferències es troben, principalment, en la quantitat de fibra, un nutrient que actualment es consumeix per sota del que es recomana: el consum mitjà de fibra al nostre entorn és de 12,5 grams al dia mentre que la recomanació és de 25 grams al dia.

- **Simplement canviar aliments refinats per cereals integrals augmentaria el nivell de fibra, micronutrients i altres compostos bioactius a la dieta.**



Consum de cereals integrals i salut

El consum de cereals integrals s'ha relacionat amb efectes positius sobre la circumferència de la cintura i el greix corporal total. No obstant això, els beneficis de consumir aliments integrals van molt més lluny que la simple pèrdua de pes. El consum de cereals integrals, en lloc de refinats, es relaciona amb un risc inferior de mortalitat en general, de patir càncer colorectal i també malalties cardiovasculars.



Com es reconeixen els integrals?

- Segons la llei actual (Reial decret 308/2019), només es pot denominar pa 100% integral o pa integral els pans elaborats amb farina exclusivament integral. Cal complementar la denominació amb el nom del cereal o cereals dels quals són procedents les farines que s'utilitzen per elaborar-lo. Els pans que s'elaborin amb farina que no sigui exclusivament integral han d'incloure a la denominació la menció "elaborat amb farina integral X %", en què la "X" correspon al percentatge de farina integral utilitzada. Aquest percentatge es calcula sobre la farina total que s'utilitza en l'elaboració. La denominació s'ha de completar amb el nom dels cereals dels quals procedeixen les farines utilitzades.

- El color marró d'un aliment no significa que estigui elaborat amb cereals integrals (per exemple, alguns pans poden ser marrons perquè s'hi ha afegit melassa, que és un sucre que s'obté de la cocció del suc de la canya de sucre). Així mateix, molts productes integrals, com els flocs de civada, són de color clar.
- Que un producte sigui ric en fibra no vol dir automàticament que sigui integral. Per exemple, els aliments enriquits amb blat o segó de civada poden ser rics en fibra, però no necessàriament contenen els cereals integrals, ja que poden estar elaborats amb farina refinada. D'altra banda, el contingut de fibra d'un aliment integral varia segons el tipus de gra, la quantitat de segó, la densitat del producte i el contingut d'humitat.
- Es considera que un aliment és "font de fibra" quan conté 3 grams de fibra per cada 100 grams de producte, i es considera que té un "alt contingut en fibra" quan n'aporta 6 grams per cada 100 grams de producte.



Quines són les recomanacions?

- La recomanació és substituir els aliments refinats per productes integrals per complir així els requeriments diaris de fibra. La ingesta de cereals integrals es pot augmentar simplement canviant alguns aliments bàsics refinats (pa, pasta, arròs, civada, sègol, etc.) per varietats de cereals integrals en els diferents àpats del dia.
- Cal tenir en compte que, altres productes elaborats amb farines integrals, però que a més porten sucre afegit, greixos malsans (saturats, trans, etc.) o sal, com, per exemple, galetes, croissants, magdalenes, etc., no són una alternativa saludable als aliments refinats.
- L'augment del consum de cereals integrals s'ha de fer de manera progressiva per permetre que l'organisme s'adapti a una ingesta més alta de fibra.
- Els beneficis del consum d'aliments elaborats amb grans integrals no són aplicables a aliments enriquits amb fibra o als suplementes de fibra, ja que ingerir suplementes de fibra no implica deixar d'ingerir aliments refinats o ultraprocessats (per exemple, galetes de xocolata, riques en fibra).
- En general, a partir del sis mesos, els infants poden menjar cereals integrals (pa, pasta, arròs, etc.) amb gluten o sense.





C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Promoció de la salut

Connectem



www.aspb.cat