

# De compras para la salud: cereales de desayuno<sup>1</sup>

Jenna Seckar y Wendy J. Dahl<sup>2</sup>



Figura 1.  
Crédito: XiXinXing/Thinkstock.com

No es ningún secreto que el desayuno es una comida importante. Desayunar le proporciona la energía física y mental para empezar el día, además de vitaminas y minerales. El cereal es una opción rápida para el desayuno, versátil y asequible. Los beneficios de comer un cereal saludable incluyen el aumento de la ingesta de fibra y menor peso corporal (Barton et al. 2005). Sin embargo,

navegar por el pasillo de los cereales en su supermercado local puede ser una experiencia abrumadora. Continúe leyendo para conocer más acerca de los cereales y cómo encontrar nuevas opciones de desayuno.

## Elija granos enteros y fibra

Los cereales integrales contienen el grano entero, que tiene tres partes: el salvado, el endospermo y el germen. El salvado es rico en fibra y el germen está lleno de nutrientes. Los productos de granos refinados no contienen el salvado ni el germen. Esto los despoja del grano de los nutrientes y de la fibra que se encuentran en los granos enteros. Los granos refinados están enriquecidos para volver a proveer los nutrientes, pero a menudo contienen menos fibra.

Buscar pistas en la caja de cereales de desayuno le ayudará a determinar si el cereal contiene granos enteros. Busque los sellos “Granos Enteros” (ver Figura 2). Hay dos versiones diferentes del sello. Uno indica “100%”. Las etiquetas con el sello 100% grano entero son las mejores opciones de cereales debido a que todos los ingredientes son granos enteros. La otra versión, el sello de básico, se utiliza para mostrar un producto que contiene al menos una media porción de granos enteros. La tabla 1 muestra ejemplos de los cereales que se etiquetan con el sello de 100% Granos Enteros.

Otra pista es leer la lista de ingredientes. Elija un cereal que muestre trigo integral, avena integral, maíz de grano

1. Este documento, FSHN15-11S (the English version of this article is FSHN15-11 *Shopping for Health: Breakfast Cereals* <https://edis.ifas.ufl.edu/publication/fs274>), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación: mayo 2016. Repasado febrero 2020, mayo 2024 y junio. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Jenna Seckar, estudiante de postgrado; y Wendy J. Dahl, profesora asociada, Departamento de Ciencias de los Alimentos y Nutrición Humana; UF/IFAS Extensión, Gainesville, FL 32611.

El Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) es una institución con igualdad de oportunidades autorizada a proporcionar investigación, información educativa y otros servicios solo a personas e instituciones que funcionen sin discriminación por motivos de raza, credo, color, religión, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, país de origen, opiniones o afiliación políticas. Para obtener más información sobre cómo obtener otras publicaciones de UF/IFAS Extension, comuníquese con la oficina UF/IFAS Extension de su condado. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture), UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Programa de Extensión Cooperativa (Cooperative Extension Program) de Florida A&M University, y Juntas de Comisionados del Condado en Cooperación. Andra Johnson, decano de la UF/IFAS Extension.

entero, arroz integral, centeno de grano entero, y / o cebada de grano entero como ingrediente principal. Para obtener más información sobre los granos enteros, por favor visite [https://edis.ifas.ufl.edu/es\\_US/publication/FS217](https://edis.ifas.ufl.edu/es_US/publication/FS217).

Una dieta alta en fibra ayuda a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, y cáncer (Dahl y Stewart 2015). La fibra también ayuda con la salud digestiva y puede mantener la sensación de saciedad por más tiempo.

Busque en los paneles de información nutricional para encontrar un cereal de desayuno que contenga al menos 3 g de fibra por porción. Los hombres adultos deben consumir alrededor de 38 g y las mujeres deben consumir alrededor de 25 gramos de fibra al día (Institute of Medicine, Food and Nutrition Board 2005).

Desafortunadamente, el estadounidense promedio no llega a esta meta (Reicks et al. 2014). Al elegir un cereal de desayuno que contenga una buena cantidad de fibra, estará más cerca de alcanzar este objetivo. Elegir cereales enteros para el desayuno le ayudará a aumentar su consumo de fibra. Vea la Tabla 1 para el contenido de fibra de algunos cereales de grano entero. Algunos cereales de desayuno contienen fibra agregada que también puede aumentar su consumo de fibra. La Tabla 2 proporciona dos ejemplos de cereales para el desayuno con fibra añadida. Para obtener más información acerca de los alimentos con fibra añadida vea [https://edis.ifas.ufl.edu/es\\_US/publication/FS255](https://edis.ifas.ufl.edu/es_US/publication/FS255).



Figura 2.  
Crédito: The Whole Grains Council

## Cuidado con el azúcar

Al comparar los cereales, elija los que tengan menos azúcar añadido. Esta información se puede encontrar en los paneles de información nutricional. Términos clave que pueden alertar un cereal alto en azúcar son “glaseado” y “miel”. Algunos cereales para el desayuno pueden

contener hasta 20 gramos de azúcar por porción. Es decir 5 cucharaditas de azúcar. La tabla 2 muestra ejemplos de cereales para el desayuno que son bajos en azúcar. Tenga en cuenta que los cereales bajos en azúcar varían en contenido de fibra, y algunos no son de grano entero.

## Tenga en mente el tamaño de porción

El tamaño de la porción de cereales para el desayuno también se puede encontrar en el panel de información nutricional. Los tamaños de las porciones generalmente van desde  $\frac{1}{2}$  a  $\frac{3}{4}$  de taza, ofreciendo alrededor de 100 a más de 200 calorías por porción. Trate de usar una taza de medir para tener una idea del tamaño de la porción de cada nuevo cereal. Comer más que el tamaño de la porción puede proporcionarle más calorías de lo previsto.

## Compre de manera inteligente

Considere el número de porciones por caja cuando compare los precios. Una caja más cara puede contener más porciones, por lo que el precio por porción es menos costoso. También, busque las marcas genéricas de supermercado que pueden ser versiones menos costosas de sus cereales de marca preferidos. Estos a menudo se muestran en los estantes superiores o inferiores, con los productos más caros y de marca colocados a nivel de los ojos.

Si usted está haciendo compras para los niños, considere evitar los cereales infantiles tradicionales. Esto puede ser difícil, ya que sus hijos probablemente se sentirán atraídos por las cajas brillantes y personajes divertidos. Estos cereales pueden proporcionar más azúcar y sodio por porción y contienen menos fibra y proteína (Schwartz et al. 2008).

## Mejore su cereal con frutas y lácteos

La mayoría de la gente come su cereal de desayuno con leche. Esto añade proteínas, calcio y otros nutrientes importantes que mantendrán sus músculos y huesos fuertes, y apoya a una buena salud general. Si elige un cereal de tipo granola, es posible que desee agregar yogur con poco azúcar añadido en lugar de la leche. Al momento de elegir la leche y el yogur seleccione las versiones bajas en grasa o libres de grasa. Se recomienda que el adulto promedio consuma 2 tazas de fruta al día (USDA and USDHHS 2020). Trate de añadir una banana en rodajas o una taza de bayas a su cereal de desayuno. La adición

de frutas para al desayuno aumentará su ingesta de fibra, vitaminas y minerales.

## Consejos para llevar a casa

Para maximizar los beneficios de salud, elija un cereal para el desayuno con alta cantidad de granos enteros y fibra pero bajo en azúcar. Para aprender más sobre cereales enteros para el desayuno o de otros temas relacionados con la nutrición, póngase en contacto el agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor en su oficina local de Extensión UF/IFAS. Además, un dietista registrado (RD) puede proporcionarle información confiable.

## Referencias

Barton, B. A., A. L. Eldridge, D. Thompson, S. G. Affenito, R. H. Striegel-Moore, D. L. Franko, A. Albertson, and S. J. Crockett. 2005. "The relationship of breakfast and cereal consumption to nutrient intake and Body Mass Index: The National Heart, Lung, and Blood Institute Growth and Health Study." *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 105 (9): 1383–1389.

Dahl, W. J., and M. L. Stewart. 2015. "Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Health implications of dietary fiber." *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 115 (11): 1861–1870.

Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. 2005. *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients)*. Washington, DC: National Academy Press.

Reicks, M., S. Jonnalagadda, A. M. Albertson, and N. Joshi. 2014. "Total dietary fiber intakes in the US population are related to whole grain consumption: results from the National Health and Nutrition Examination Survey 2009 to 2010." *Nutrition Research* 34 (3): 226–3

Schwartz, M., L. Vartanian, C. Wharton, and K. Brownell. 2008. "Examining the nutritional quality of breakfast cereals marketed to children." *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 108 (4): 702–705.

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at [DietaryGuidelines.gov](https://www.DietaryGuidelines.gov).

Tabla 1. 100% Cereales de granos integrales para el desayuno.

Nombre del cereal	Granos integrales (g por porción)	Fibra (g for porción)
Kellogg's® Unfrosted Mini-Wheats	46	8
Quaker Oats® Oatmeal Squares	46	5
General Mills® Wheat Chex	41	6
General Mills® Wheaties	22	3
Kashi® GoLean Crunch	16	8
Cascadian Farm® Dark Chocolate Almond Granola	16	5
Bob's Red Mill® Honey Almond Granola	16	3
g = gramo Vea <a href="https://wholegrainscouncil.org/find-whole-grains/stamped-products">https://wholegrainscouncil.org/find-whole-grains/stamped-products</a> para obtener una lista de alimentos, incluyendo cereales, que contienen granos enteros.		

Tabla 2. Cereales de desayuno bajos en azúcar.

Nombre del cereal	Azúcar (g por porción)	Fibra (g por porción)
General® Mills Fiber One (Original)*	0	14
Post® Shredded Wheat	0	6
Kellogg's® Unfrosted Mini-Wheats	0	8
General Mills® Cheerios	1	3
Kellogg's® Corn Flakes	3	1
General Mills® Kix*	3	3
Kellogg's® Rice Krispies	4	0
Kellogg's® Special K	4	0
Post® Grape Nuts	5	7
g = gramo * Contiene fibra de salvado de maíz agregada		