



7/M Día Mundial de los Cereales 2023

Posted on Marzo 7, 2023

Con la celebración hoy del Día Mundial de los Cereales, los mercados ponen una nota de atención en la disparidad global acerca del acceso a los alimentos y en particular sobre el tema del hambre.

Cada 7 de marzo los organismos de las Naciones Unidas (ONU) y quienes tienen relación con este producto apuntan a tal efemérides, para resaltar su importancia en el consumo humano, animal y en la fabricación industrial.

Los cereales son granos provenientes de las plantas de la familia de las poáceas, con un alto contenido de vitaminas, minerales e hidratos de carbono. La palabra cereal proviene del latín Ceres (nombre en latín de la Diosa de la Agricultura).

Se estima que surgieron durante la revolución neolítica y el desarrollo de la agricultura, introduciéndose en la dieta alimenticia de los seres humanos desde hace unos 10 mil años.

Los expertos y el sitio diainternacionalde.com aluden a que se lograron hasta el presente diversas variedades de alto rendimiento de cereales (como el trigo y el maíz) durante la segunda mitad del siglo XX, en la denominada Revolución Verde (1960 a 1980).

Mencionan entre algunos de los cereales más conocidos al trigo, cebada, arroz, maíz, centeno, avena, sorgo, cebada, y mijo,

Existen otras especies de plantas que se asemejan a granos denominadas Falsos cereales o Pseudocereales, como es el caso del girasol, quinoa, amaranto y alforfón, aunque representan variante alimenticia de calidad para algunos pueblos y culturas.

Los cereales son utilizados para el consumo humano y animal. Igualmente se emplea en la fabricación industrial de varios productos (alcohol etílico, bebidas alcohólicas, productos farmacéuticos, suplementos vitamínicos, y de cuidado personal, entre otros).

Para los entendidos, está demostrado que el consumo de cereales integrales sin refinar ayudan a la prevención de la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, cáncer colorrectal, presión arterial alta, y obesidad.

Sin embargo, el trigo, la avena, el centeno y la cebada contienen gluten, que pueden generar determinados trastornos como la Enfermedad celíaca o celiarquía (proceso autoinmune que lesiona al intestino, otros órganos y tejidos).

De cualquier manera, tanto la ONU como los médicos consideran a los cereales como un producto alimenticio de valor inestimable, de ahí la relevancia de su Día.

Fuente: El Maipo/PL