



## Trigo, avena y quinoa integral: fuente de salud

### Description

*Los granos de trigo, avena y quinoa integral son aquellos que no han sido refinados. Es decir, que si bien pueden resultar más 'rústicos', en realidad no han perdido ni un ápice de sus propiedades, puesto que no están procesados.*

Trigo, avena y quinoa integral: fuente de salud. Los cereales son alimentos básicos dentro de la base de la pirámide alimentaria. Ya que se sabe que proporcionan una variedad de nutrientes saludables. La mayoría de los que se consumen están refinados. Es decir, que han pasado por un procesamiento que ha llevado a la modificación de sus cualidades. Ya sea por demorar su caducidad, agradar el paladar o satisfacer nuevas tendencias de consumo.

Por el contrario, los granos enteros son toda la semilla de una planta que se emplea para la alimentación y contienen el germen, el salvado y la endósperma. Como el trigo, la avena y quinoa, que son ricas fuentes de fibra dietética-. Además de aportar otros nutrientes como minerales, oligoelementos, vitaminas y antioxidantes.

### Beneficios

Una dieta rica en granos enteros y fibra de cereales se asocia con un menor riesgo de muerte prematura. Los expertos sostienen que la fibra de los cereales se vincula con un menor riesgo de muertes en diversos grados para enfermedades crónicas como el cáncer, patologías del corazón, respiratorias y la diabetes.

Varias investigaciones han comprobado que el consumo de 10 a 15 gramos de fibras de cereales al día podría disminuir hasta en un 20% el riesgo general de muerte. Esto si se lo compara con las personas que no superan los 2 gramos de este tipo de fibras diario.

Además, un elevado consumo de cereales integrales disminuye considerablemente el riesgo de muerte por enfermedades respiratorias y diabetes. Las fibras de cereales integrales son potencialmente agentes de disminución del riesgo de mortalidad por cáncer, diabetes y otras afecciones.

La conclusión a la que han llegado los diversos estudios es que el consumo de granos enteros y cereales con fibra puede reducir el riesgo de mortalidad por cualquier causa. Incluidas las afecciones crónicas como el cáncer, enfermedades del corazón, diabetes y enfermedades respiratorias.

La fibra de los cereales que se encuentra en el trigo, la quinoa y la avena de origen ecológico e integral pueden tener efectos protectores en el organismo. Y esto sucede gracias a sus innumerables propiedades, como las antiinflamatorias. No obstante, los científicos no dejan de estudiar el tema.

Fuente: Para El Maipo de [ECOTICIAS](#)

**Date Created**

Abril 2023

[www.elmaipo.cl](http://www.elmaipo.cl)