



A lo largo de la historia de la humanidad los cereales han tenido una gran importancia. Ello obedece a varias causas, una de ellas es su gran valor nutricional, ya que en general son fuente de proteína, vitaminas (sobre todo del complejo B) y fibra, pero sobre todo de calcio, fósforo, hierro y magnesio, los que representan para quien vive con diabetes la contribución a una mayor estabilidad de sus niveles de azúcar en la sangre.

Además, la carencia de esos cuatro minerales puede ocasionar vejez prematura, insomnio, vértigo, mala memoria, decaimiento y nerviosismo. De manera que resultan indispensables en cada una de las comidas.

En una comida sencilla, por ejemplo, se puede optar por ingerir media taza de arroz integral con unos granos de elote y una rebanada de pan integral con centeno. En ese caso el organismo obtiene nutrientes como calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio, silicio, sodio, azufre, flúor, vitaminas A, B1, B2, B3, B6, D y E, lo que representa un banquete para huesos, dientes, sistema nervioso, cabello, piel y sangre, entre otros beneficios.

Al grupo de los cereales pertenecen arroz, maíz, trigo, cebada, avena, sorgo, centeno y panizo. Todos ellos forman parte de la familia de las gramíneas que se caracterizan por ser de fácil cultivo, apreciados por su elevada proporción de carbohidratos, proteínas y grasas, así como su resistencia al almacenaje durante largos periodos.

Este grupo de alimentos ha sido tan relevante que en la antigüedad el hombre abandonó sus hábitos nómadas para poder cultivarlos y se convirtieron en la base de su alimentación. El cultivo del trigo, por ejemplo, se remonta a unos 4 mil años antes de Cristo. Al paso del tiempo estas plantitas herbáceas adquirieron tal significado para las civilizaciones que tres de ellas: arroz, maíz y trigo tienen una connotación sagrada. Incluso el término cereal proviene del vocablo Ceres asignado a la diosa protectora de la agricultura entre los antiguos romanos y a quien en cada nueva siembra y cosecha se hacía una ofrenda que consistía en presentarle cebada y trigo.

Hoy día se sabe que con el trigo no sólo se pueden elaborar deliciosos alimentos, sino que al consumirlo entero es uno de los más completos. Tiene proteínas, calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio, sodio, azufre, flúor, silicio, vitaminas A, las del complejo B, D y E. Sin embargo, hay pocas maneras de consumirlo sin que sea procesado a nivel industrial. La alternativa es recurrir a las harinas integrales. Hay varias panificadoras y reposterías que incluyen este tipo de ingrediente sin demeritar el sabor.

Otra posibilidad es agregarlo como germinado a una sopa de verdura, incluirlo en una ensalada fresca con lechuga romanita (fileteada), trocitos de queso panela, ralladura de zanahoria, calabacitas y rodajas de champiñones que se puede aderezar con una vinagreta o yogurt.

En cambio, con avena o maíz no hay problema. Con la primera, que significa un valioso aporte en azufre, flúor, silicio, vitaminas B1 (que es protectora contra la diabetes y promotora del crecimiento), B2 sin la cual se presentan alteraciones en la córnea, enfermedades cutáneas, gastrointestinales y nerviosas, B3 que es reconstituyente de los tejidos, así como vitaminas D y E. Con avena se pueden elaborar atoles, licuados y toda suerte de panecillos.

¡Y que decir del maíz! Muchos alimentos típicos de la comida mexicana son claro ejemplo de cómo enriquecer el aporte nutricional de este grano rico en calcio, fósforo, vitaminas B1 y B6 y proteínas. Tlacoyos con nopalitos o quelites encima, salsa y queso; pozole, tamales, huchepos, corundas, atoles, palomitas, elotes... o unos deliciosos esquites hervidos con una cucharadita de mantequilla, un poco de agua, chile verde, cebolla y epazote picados.

En la actualidad los cereales son primordiales en la alimentación del hombre tal y como los fueron en la antigüedad. A nivel mundial se producen alrededor de 600 millones de toneladas anuales de cada una de esas tres gramíneas, según los reportes de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Y son también el pan de cada día

para la industria de los alimentos. Por todo eso los cereales son sagrados. **Laura Carolina Guzmán Peña**