



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

DRA. ASCENSIÓN MARCOS

Presidenta de FESNAD

amarcos@ictan.csic.es

**Grupo de Inmunonutrición
(ICTAN-CSIC) Madrid. España.**



Cereales
VAYAMOS AL GRANO

Hábitos
para toda
la vida



¿QUIENES SOMOS?



La Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) es una entidad que nace con el ánimo de fomentar la investigación, la formación y la educación, así como la práctica clínica y comunitaria.

Además, actúa como interlocutor sobre temas de Alimentación, Nutrición y Dietética ante diferentes instancias nacionales e internacionales.

1

Los cereales han sido y son la base de la alimentación de nuestro entorno. Aportan energía de fácil asimilación por el organismo



2

Los cereales integrales o de grano entero, son más ricos en nutrientes y aportan fibra insoluble, ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales. Constituyen parte de una dieta mediterránea saludable



3

El refinado, es decir el proceso de transformación para la obtención de harinas, puede conllevar la pérdida de fibra insoluble, sales minerales y vitaminas



4

Su valor nutritivo es sensiblemente diferente de una variedad de cereal a otra



5

Son ricos en hidratos de carbono y la fuente principal de energía junto con las grasas



6

El consumo de cereales sin gluten únicamente está indicado en personas celiacas y sensibles al gluten



7

Los cereales pueden consumirse en cualquier momento del día



8

Los cereales tienen un buen valor nutricional, que además mejora sustancialmente cuando estos alimentos se combinan entre sí o con otros productos como legumbres o alimentos de origen animal



9

Representan el alimento más económico en referencia a sus costos en calorías y proteínas



10

A cualquier edad, debe limitarse el consumo de dulces, bollería, pastelería y cereales azucarados



COLABORADORES CON FESNAD Y CON EL BANCO DE ALIMENTOS EN EL DNN

Organizador

Con el apoyo de

FESNAD está formada por:



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN
www.fesnad.org



25000 KG!



Nutrición de precisión, una herramienta clave de prevención en salud pública en tiempos de pandemia



Guillermo Reglero
IMDEA Alimentación



Ascensión Marcos
FESNAD



Ana Ramírez de Molina
Plataforma GENYAL



Alfredo Martínez
IMDEA Alimentación