

Los cereales en la alimentación

Werner Jaffé

La gran importancia de los cereales en la alimentación y la problemática que a veces se deriva de esta situación, se entiende al contemplar la evolución que ha sufrido el consumo de los diversos alimentos en el curso de la historia de la humanidad. Durante más de 2 millones de años, los prohumanos se alimentaron de una gran variedad de materias comestibles, la cual precisamente por su diversidad, difícilmente pudo fallar en calidad nutricional, sino en ciertas oportunidades en cantidad. La densidad poblacional era muy baja así como su incremento.

El invento casi simultáneo de la agricultura en varias partes del mundo, hace más de 10.000 años cambió esta situación, ya que las siembras se concentraron principalmente en los cereales, por su alto rendimiento y facilidad de almacenamiento y transporte. Los excedentes que se podían lograr, permitieron la dedicación de una cierta parte de la población a ocuparse con actividades no relacionadas con la producción de alimentos; artesanías, organización social, política y urbanización. Al mismo tiempo permitió utilizar parte de las cosechas como impuestos y para alimentar los ejércitos. Creció la dependencia de los factores climáticos con el consecuente peligro de hambrunas. La población mundial creció a un ritmo mucho más acelerado.

La moderna tecnología de alimentos que data del siglo pasado y su impacto en los hábitos alimentarios se siente tanto en sus aspectos positivos, como negativos. Esto ha permitido la conservación de alimentos perecederos, la formulación de un sinnúmero de productos de los mas variados sabores y texturas, así como también de preparaciones destinadas a diversos grupos fisiológicamente diferentes: niños, embarazadas, lactantes, etc. Con estos procedimientos en muchos casos se logra aumentar la digestibilidad.

En sus aspectos negativos pesa principalmente la frecuente pérdida de nutrientes, debido a la inestabilidad de vitaminas durante el procesamiento o por la eliminación de partes portadoras de ingredientes importantes. El beneficio y la molienda de los cereales son el ejemplo más demostrativo. La transformación del trigo o del arroz en el proceso de la pulitura o de la molienda, elimina hasta un 90% de las vitaminas y del hierro que existe en las semillas integrales. No es casualidad que el beriberi, enfermedad muy temida en los países que son grandes consumidores de arroz, casi no se conoció

hasta la introducción de los modernos procesos de eliminación de la capa exterior del grano que contiene entre otras, la tiamina o vitamina B₁ y cuya falta dietaria es la causa de esta enfermedad como se sabe hoy día, después de casi 100 años de investigaciones.

Los cereales forman la base de un gran número de alimentos industrializados y platos caseros. Aportan cerca del 50% de las calorías consumidas entre los grupos sociales de menores recursos de los países en desarrollo. En los países industrializados son la base para la cebsa animal, contribuyendo así de manera importante a la oferta alimentaria.

Su industrialización permite la fortificación con vitaminas y minerales, tanto en productos de consumo general, como en alimentos especiales dedicados a los niños, cereales de desayuno y otros. Así se trata de compensar por la pérdida de nutrientes, sufrida en el proceso de beneficio y molienda.

En los programas de asistencia alimentaria, los cereales juegan un papel múltiple. A nivel internacional la ayuda alimentaria para países pobres en ocasiones de desastres, consiste generalmente en cereales, por la facilidades de transporte, manejo y por los excedentes de producción en algunos países.

En programas sociales nacionales se esta introduciendo frecuentemente la distribución de cereales por las mismas razones arriba mencionadas y porque son la base de la alimentación de los sectores más necesitados. Para la alimentación infantil se han desarrollado numerosas fórmulas que tiene como base diversos cereales, reforzadas con algunas fuentes proteicas, vitaminas y minerales. El Lactoviso y producto desarrollado específicamente para niños preescolares, madres embarazadas y lactantes basado sobre la harina de arroz precocida, es un buen ejemplo. Así los cereales juegan un papel preponderante en la alimentación infantil de todos los estratos sociales.

Son un vehículo ideal para las medidas de enriquecimiento, porque su consumo es muy importante en la población pobre, más expuesta a posibles deficiencias nutricionales que el grupo social más acomodado. Además es una medida poco onerosa y técnicamente factible. Su implementación y fiel ejecución es un compromiso importante para la industria del ramo y una contribución valiosa en el combate de la desnutrición.