

Comprar cereales integrales en grano

LO QUE HAY QUE TENER EN CUENTA



Hoy en día comprar cereales integrales en grano está limitado a las dietéticas, herboristerías o tiendas de comida ecológica. Existe una amplia variedad que se suele comercializar en paquetes de 500 gramos. Los precios suelen oscilar entre 2 y 4 euros con la excepción del arroz glutinoso (dulce) y el arroz salvaje que son más caros. En este documento aparece una lista de la compra donde se incluyen los cereales integrales en grano y algunos de sus derivados, y consideraciones a tener en cuenta a la hora de comprarlos.

CEREALES INTEGRALES

LISTA DE LA COMPRA

ARROCES

- BLANCO*
- INTEGRAL REDONDO
- GLUTINOSO
- NEGRO
- ROJO
- BASMATI
- SALVAJE
- VAPORIZADO

TRIGO Y OTROS

- AVENA
- CEBADA
- CENTENO
- ESPELTA
- TRIGO
- BULGUR
- CUSCÚS

RÁPIDOS

- QUINOA
- TRIGO SARRACENO
- MIJO (remojado)

DIMINUTOS Y GTE.

- AMARANTO
- TEFF
- MAÍZ (fresco)
- MAÍZ (palomitas)
- POLENTA

COPOS

- AVENA
- CENTENO
- CEBADA
- MAÍZ (cornflakes)
- VARIADOS

HINCHADOS

- ARROZ
- TRIGO
- MIJO

PREPARADOS

- MUESLI
- GRANOLA

* Aunque no es un cereal integral, el arroz blanco se incluye en esta lista por su frecuencia de uso. Se recomienda que sea ecológico.

CONSIDERACIONES AL IR DE COMPRAS

Para obtener el cereal integral de la mayor calidad posible hemos de tener en cuenta varios factores a la hora de comprarlos. A continuación se enumeran algunos de estos puntos:

- 1** Compra cereales en pequeña cantidad ya que se pasan enseguida cuando se almacenan. El formato en que se venden (paquetes de kilo o medio kilo es ideal).
- 2** Comprueba las fechas de caducidad.
- 3** Prefiere marcas con paquetes recios y gruesos que los protege más tiempo de que se pasen o infesten.
- 4** Comprueba que los granos estén lo más enteros posible, y que no hayan granos partidos o en mal estado.

5 Comprueba que no tenga telos o huevos, pues en ocasiones y especialmente en verano pueden infestarse si no se almacenan correctamente.

6 Asegúrate de que los productos derivados de los cereales en grano como los mueslis o los cereales hinchados no contengan azúcar u otros productos químicos.

7 Los cereales integrales que se venden a granel deben de refrigerarse cuando los almacenan. Pregunta en la tienda si es así. Coge un puñado y mediante el olfato comprueba que no huelan a polvo o humedad.

8 Acude a una tienda que tenga bastantes clientes y de este modo se renueven los productos que vende.

9 Dependiendo de la marca los cereales pueden presentar matices diferentes (más o menos duros, más o menos grandes, sabor más intenso) tenlo en cuenta y elige el que más te guste.

10 Compra marcas que dejen ver el cereal. El color debe ser uniforme y dabe corresponder al color típico de ese cereal. Colores más oscuros de lo normal pueden estar indicando moho.

